

Навантаження не повинні викликати яскраво вираженої втоми і зниження працездатності протягом дня. Почуття в'ялості, сонливість вдень – ознака того, що навантаження потрібно зменшити. Необхідно з порадою вчителя підібрати для себе початкове навантаження, яке б відповідало індивідуальним можливостям.

Висновки і рекомендації. Оздоровча ходьба на заняттях зі школярами є одним із засобів підвищення функціональних можливостей їх серцево-судинної і дихальної систем, покращення здоров'я. Тому вважаємо за необхідне, в час, коли школярі надають перевагу пасивним формам проведення дозвілля, зокрема перегляду телевізійних програм і користування електронно-інформаційними пристроями, рекомендувати їм заняття оздоровчою ходьбою, як одним із складових здорового способу життя.

Використана література:

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье // Искусство быть здоровым. – Часть 2. – М. : ФИС, 1987. – С. 92.
2. Гайс И. А. Учитесь ходить быстро. – М. : ФИС, 1986. – С. 5.
3. Донской Д. Учитесь себя контролировать // Легкая атлетика. – № 7. – 1999. – С. 23.
4. Королев Г. Учитесь ходить правильно // Легкая атлетика. – № 3. – 1988. – С. 19-20.
5. Королев Г. Ходьба аэробная и анаэробная // Легкая атлетика. – № 3. – 1988. – С. 23-24.
6. Сотникова М. Наша школа оздоровительной ходьбы // Легкая атлетика. – № 9. – 2008. – С. 22.
7. Сотникова М. Школа ходьбы. Темп и скорость передвижения. // Легкая атлетика. – № 1. – 1984. – С. 11.

ШУЛЬГА. Н. П., ЛОЙ Б. И. Методика проведения занятий по оздоровительной ходьбе со школьниками.

В статье рассматривается значение оздоровительной ходьбы, методы и средства ее применения на занятиях со школьниками.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, школьник, темп ходьбы, самоконтроль.

SHULGA N. P., LOY B. I. Methods of realization lessons of healthy walking with pupils.

In this article there are the importance of healthy walking, methods and means of its using on the lessons with pupils.

Keywords: a healthy walking, a pupil, a rate of walking, a self-control.

**Ярушак М. І.
Дрогобицький державний педагогічний
університет імені І. Франка**

ЕТНОПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ РОДИННОГО ВИХОВАННЯ ДИТИНИ

У статті розкривається вплив етнопедагогічних засад родинного виховання на формування особистості дитини. Родинне виховання духовно збагачує дитину, впливає на її моральний, фізичний розвиток, формує майбутнього сім'янина та громадянина своєї держави.

Проаналізовано вплив колискових, казок, забавлянок, пестушок, неблиць на емоційний та духовний розвиток дитини.

Ключові слова: *етнопедагогіка, родина, виховання дитини, колискова, казка.*

У зв'язку з процесами національного відродження серед громадськості зростає цікавість до народних духовних джерел і надбань. Дитина як об'єкт наукового дослідження давно цікавить українське дитинознавство, етнографію, антропологію, етнологію, педагогіку, історію культури та соціологію. Жодна з них не може обминути проблем, що стосуються дитячого життя. Українці за багатовікову історію свого існування виробили цілісну систему духовно-морального виховання підростаючих поколінь і втілили її у культурі, традиціях, звичаях, обрядах ритуалах, фольклорі тощо. Тривалий час українська культура перебувала у затінку інших світових культур, але український народ, на долю якого випало безліч випробувань, зміг вистояти, зберегти свій безцінний і неповторний культурно-історичний досвід. Педагогічний вплив етнопедагогіки на формування особистості важко переоцінити. Діти сприймають її легко, природно й просто, навіть не відчуваючи, що їх спеціально виховують.

Метою статті є виявлення сутності і значення родинного виховання дитини в українській родині засобами етнопедагогіки.

Роль і місце народних традицій у вихованні дітей відображено в працях багатьох українських та зарубіжних вчених, педагогів, письменників (О. Духновича, І. Котляревського, Г. Сковороди, О. Потебні, С. Русової, К. Ушинського, Ю. Федьковича, І. Франка, О. Ізмайлова, В. Афанасьєва, Г. Виноградова, Г. Волкова й ін.). Методичний та педагогічний аспекти народознавчої роботи висвітлено у працях сучасних українських вчених (Л. В. Артемова, А. М. Богуш, Н. В. Лисенко, Т. І. Науменко, М. Т. Стельмахович ін.). Важливе місце в аспекті висвітлення інституту дитинства в традиційній культурі українців займають праці М. Дерлиці, Н. Заглади, Д. Лепкого, Марка Грушевського та інших. У перші пореволюційні десятиріччя чимало своїх записів, в тому числі й дитячого фольклору, публікують відомі фольклористи музикознавці К. Квітка, Ф. Колесса, М. Гайдай. Вагоме місце у висвітленні структури, складу, функцій та способу утворення українських сімей другої половини ХІХ – початку ХХ ст. займають праці педагогів, істориків та етнографів, зокрема: Л. Артюра, В. Горленка, Ю. Гошко, В. Дмитровського, П. Єфименка, В. Козлова, О. Кравця, В. Наулка, В. Охрімовича, А. Пономарьова, К. Фортунатова, Р. Чмелика та ін. У ХІХ ст. колісанки, забавлянки та утішки були предметом дослідження М. Левицького, О. Ветухова, на сучасному етапі – І. Шльгука, Г. Виноградова, В. Бойка, Г. Довженок. Вони зібрані в окремі фольклорні збірки.

Сім'я – це найважливіше середовище формування особистості і найголовніший інститут виховання. В народі існує багато прислів'їв: "Без сім'ї немає щастя на землі", "З родини йде життя людини", "Усе починається

й закінчується в родині”, “Сім’я – ключ до щастя”, “Міцна родина – сильна держава”. Родина це те середовище де можна бути самим собою, де завжди тебе вислухають, дадуть щирю пораду, підтримають у тяжку хвилину. Саме тут діти від батьків, дідусів, бабусь, старших братів і сестер запам’ятовують, що не гарно не слухати батька чи мати, обманювати їх, глумитись з немічних, лицемірити, бути байдужим до чужих бід, тому в українських сім’ях здавна панує традиція привчати дітей до піклування про старших та хворих.

Колискові пісні, забавлянки, утішки належать до найбільш ужиткової народнопоетичної спадщини, яку використовує народна педагогіка для виховання своїх наймолодших громадян. Висока художність цих малих жанрів фольклору не може не залишити слід у душі дитини і, часом, стає фундаментом для подальших естетичних уподобань людини. Колисанка – це перший поетичний твір, з яким зустрічається дитина вже в перші дні свого життя, вона чує його з вуст найближчої людини матері. Вони несуть у собі емоційно насичену функцію встановлення контакту між матір’ю та немовлям без сторонніх слухачів. В них відбита глибока материнська любов, оспівується світ добра, краси й справедливості, який кожна матір прагне виплекати у своєї дитини. Тому в них відображуються найглибші почуття людини, вони захоплюють своєю ніжністю, безпосередністю, простотою. Це перші уроки духовності, моральності, чесності.

З моменту народження немовляти, мати і батько відіграють важливу роль в утворенні емоційного зв’язку між батьками та дитиною [3, с. 195]. Саме на цьому етапі колискові пісні виступають ефективним способом спілкування. Кожного, хто їх чує, зачаровують ніжністю, безпосередністю, простотою, художньою досконалістю. У колискових – уся материнська любов, світ добра, краси і справедливості, який кожна мати, кожен народ прагне виплекати в юних душах. Їх співали немовлятам із перших днів їхньої появи на світ. Колискові пісні призначені тільки для одного слухача – дитини і виконуються одним співаком – матір’ю. Мати вкладає усю любов, ласку, турботу та ніжність у слова пісні. Вважалося, що саме материнська мудрість давала духовну силу, зберігала і передавала ті вічні й незабутні звичаї й традиції, які супроводжували українця все його життя – від народження й до останнього подиху: “Одна мати вірна порада”, “Нема того краму, щоб купити маму все купиш, лише тата й мами – ні”, “Матері ні купити, ні заслужити”, “Рідна мати високо замахує, а помалу б’є”, “Материн гнів, як весняний сніг: рясно випаде, та скоро розтане”, “Мати одною рукою б’є, а другою гладить”.

Колисковим властива тематична й сюжетна різноманітність, барвистість образів і думок. Серед них – твори про саму дитину, її сон, годування тощо. Є чимало пісень, де основний емоційний акцент зроблено на думках і почуттях матері, є ряд пісень, що розповідає маленькому слухачеві про пригоди тварин і птахів, про найближчих людей, які його

оточують.

Назва колискова пісня не є народною. У народі ж існують різні назви цих пісень: співати кота, співати люлі, співати при колисці тощо. Колискові можна було виконувати навіть у піст.

Найдавнішим звичаєм було прийнято першого вкладати в колиску кота (як і першого впускати в нову хату). Кіт вважався оберегом домашнього житла [1, с. 152]. Вважалось, що кіт може наділяти дитину спокійною вдачею, приносити солодкий сон. Кота колисали в колисці, примовляючи: “Як на кота муркота – на дитину дрімота”. Потім кота випускали, а дитину клали в колиску й співали колискову. Присутність цього персонажа в сюжетах багатьох колісанок пояснюється не лише близькістю цієї тварини до людини в щоденному побуті, а й тим, що в народних уявленнях, віруваннях кіт завжди постає другом людини, здатним оберігати її від злих сил. І в колісанках він виступає не лише помічником матері – заколисує дитину, готує їй постіль, ловить мишку для розваги, – а й своєрідним оберегом, тому досить багато є колісанок з участю цього персонажу:

*Ой ну, котик, котино,
Засни, мала дитино,
Засни, засни, задрімай
Та нічого не думай.
А-а-а, а-а-а, а-а! [2, с. 23]*

*Ой люлечки, люлі,
Чужим дітям дулі,
А нашому калачі,
Щоб спав удень і вночі
Із кицькою на печі.
Киця буде воркотати,
А дитина буде спати [2, с. 27].*

Навіть такі прості речі, як годування дитини, придбання для неї одягу, надзвичайно опоетизовуються, деталізуються:

*Коту, коту, котусю,
Займи нашу телусю
Та пожени на пашу, –
Дасть молока на кашу.
Будем кашу варить,
Будем Галю кормить.
А дитиночка маненька
Вона каші раденька [2, с. 42].*

Через дії та вчинки героїв колискових у дитини формуються перші уявлення про моральні категорії: “добро”, “зло”, “краса”, “потворність”. Також зустрічаємо побажання здоров’я, розуму, щастя.

*Ой щоб спало, щастя мало, щоб росло, не боліло,
На серденько не кволіло.
Добрий розум в головоньку,
А рісточки у кісточки, здоров’ячко у сердечко,
А в роток говорушки, а в ніжки ходусеньки,
А в ручки ладусеньки [4, с. 7].*

З колисковою піснею прививалась повага та пошана до матері:

*Е-е-е, люлі,
Питала зозулі,
Скільки тобі жити.
Зозуля кувала,
Правдоньку казала:
Будеш сто літ жити,
В золоті ходити,
Матір шанувати,
Вік догодувати [2, с. 27]*

За традиціями народної педагогіки немовлят колишуть, щоб вони заспокоїлися. Вважається, що діти розвиваються швидше, якщо регулярно стимулювати ту частину вестибулярного апарату, розміщену у внутрішньому вусі, яка дістає інформацію про навколишнє середовище і є основою відчуття рівноваги, прискорення руху при ходьбі, зміни напрямку руху [3, с. 194-196]. Моторні рефлекси в немовлят, яких колишуть, розвиваються значно краще й швидше, ніж у дітей, які не підлягають стимуляції.

Серед обов’язкових атрибутів дитячого життя на першому місці в піснях – колиска, яка виконує сакральну функцію першої домівки немовляти. Для захисту “від вроків” використовували ряд засобів: в колиску клали свячене зілля, червоне намисто, чіпляли голку, хрестика тощо. Побутували уявлення про передачу дітям певних професійних здібностей через символічний зміст предметів, які клали в колиску: хлопчикові – молоток і долото під подушку, бажаючи, щоб він став хорошим майстром, а дівчинці – голку й нитки чи рушник, щоб добре шила й вишивала [5, с. 107].

Як бачимо, образ колиски в колискових зберігає певні елементи сакральності, виконуючи захисну функцію.

На розвиток дитини впливає не тільки лагідний звук колискової, а й активність немовляти, яка б розвивала рухи, мислення, викликала жвавість, бадьорість, радісний настрій. І одним з видів такого спілкування стали

забавлянки (утішки) – коротенькі пісеньки або віршики, поєднані із своєрідними вправами і покликані зміцнити дитину фізично, підтримувати радісний, бадьорий настрій. Це своєрідна форма емоційного спілкування дорослих з дитиною, побудована на глибокому знанні психології дитини різного віку. Для найменших, які починають сидіти, у народі складено своєрідний тип забавлянок – чукикалок (гуцикалок) з похитуванням, підкиданням дитини на коліні або на одній нозі.

Найпоширеніші забавлянки відомі всім: “Сорока-ворона на припічку сиділа...”, “Ладоньки-ладусі”, “Куй, куй чобіток”, “Печу, печу хлібчик дітям на обідчик” тощо. В таких утішках найкраще розвивається пам’ять дитини, її мовлення, логіка мислення, виробляється розуміння навколишнього світу.

Такі забавлянки призначались для немовлят різного віку. Одні для діток, які ще лежать, інші для тих, які тримають голівку, сидять. Вони не лише розважали малят, а й розвивали їхню мову та увагу. Ось наприклад:

ГОРОШОК

Горошок,

Бобошок,

Сивочка,

Курочка,

А той старий когутисько

Не хотів іти по дітисько –

Та шуп з ним до пєца! [2, с. 111].

Промовляючи таку забавлянку, дорослий перебирає пальчики дитини, починаючи з мізинчика, при цьому легенько смикає за пальчик, ніби щось кидає на землю. Так відбувається тілесний та мовний контакт, здебільшого дитина посміхається і радіє. Торкаючись окремих частин обличчя дитини, примовляють:

ЛЕТІЛА БДЖОЛА КОЛО ЧОЛА – БУМЦ!

Летіла бджола коло чола – бумц!

Летіла оса коло носа – бумц!

Летіла мушка коло ушка – бумц!

Летів жук, в оцьо – бух! [2, с. 119].

Такі утішки давали елементарні знання для дитини про частини тіла. Роблячи незначні фізичні вправи, перші кроки, купіль супроводжувались забавлянками, адже чим більше спілкуватися з дітьми тим швидше і краще відбувається фізичний та емоційний розвиток немовляти.

ПОТЯГУСІ, ПОТЯГУСІ

Потягусі, потягусі,

*На Галю ростусі,
Щоб Галочка росла,
Росла-виростала,
Щоб Галочка своїй мамці
Скоріш в поміч стала.
У помочі стала,
Діток колихала
Й хату доглядала [2, с. 100].*

Навчаючи дитину ходити, примовляли:

*ДИБКИ, ДИБКИ
Дибки, дибки!
Ходить котик по лавочці,
Водить кішку за лапочки:
Диб, диб, диб [2, с. 102].*

Коли немовля добре тримало голівку і спинку, садили на коліно і підкидаючи промовляли:

*ЇДЕ, ЇДЕ ПАН, ПАН
Їде, їде пан, пан,
На конику сам, сам,
А за паном хлоп, хлоп
На конику гоп, гоп [2, с. 119].*

Цікавим жанром у дитячому фольклорі є так звані небилиці, або нісенітниці. Дітям трьох – чотирьох років уже зрозумілий їхній парадоксальний зміст, що викликає здоровий сміх і жарти: “Півень задавив коня – нічим їхать до млина”, “А бабині коноплі на печі поприли, а дідові постолі на льоду згоріли”.

В небилицях відступ від правдивого робиться навмисно для того, щоб відтінити реальні зв'язки, дитину спрямовують на те, як насправді повинно бути в тій чи іншій ситуації: Муха борщ пролила, півень задавив коня... [7, с. 257].

Помітне місце в розвитку мовлення дітей займають заклички, походження яких дуже давнє і пов'язане з вірою в магічну силу слова. Зародилися заклички та примовки в землеробському середовищі. Зміст їх тісно пов'язаний з календарним циклом сільськогосподарських робіт.

*ДОЩИКУ, ДОЩИКУ
Дощику, дощику,
Припусти, припусти*

*Та на наші капусти,
Відром, цебром,
Відерцем, цеберцем!* [2, с. 138]

Казка – найпопулярніший вид усної творчості серед дітей, вона захоплює й полонить серця не тільки дітей, а й дорослих. Народна казка потрібна кожній дитині як її насущний, духовний хліб, який ніколи не приїдається. Адже казка зачаровує дитину образністю рідного слова, красою співучої української мови

Велику увагу у вихованні дітей приділяли казкам. Вони поділялись на декілька типів: казки про тварин, побутові, чарівні, казки змішаного типу. За допомогою казок дитині прищеплюють ввічливість, коректність у стосунках з людьми, працелюбність, любов до рідної землі. Існує чіткий поділ персонажів на добрих і поганих, сутність вчинків які легко сприймаються дітьми і дає змогу визначити моральні якості кожної дійової особи.

Творцем казок є народ. Тому національні казки кожного народу своєрідні, неповторні й унікальні. Народ відображує у казці свої бажання, сподівання. Як зазначав один із перших дослідників українських казок О. Потебня, потреба українського народу в щасті, достатку, благополуччі має задовольнятися хоча б у мріях. Тому українські казки відображують світогляд народу, його морально-етичні й естетичні принципи, багатовіковий досвід виховання підростаючого покоління.

Українська сім'я, передусім селянська, залишилась живим оберегом виховних традицій нашого народу. Тут зберігся культ предків, панує гідна пошана до дідуся й бабусі, до батьків. У багатьох регіонах, особливо західних, діти звертаються до них на "Ви", цілують руку. Особливо вагомий вклад у виховання дітей вносять представники старшого покоління – бабуся і дідусь.

І тому зазвичай чарівний світ казки відкривали дітям саме вони. У сім'ї до них ставились із шанобливим ставленням. У душах онуків бабусі та дідусі на все життя залишають незгладимий слід.

Найдавнішими вважаються казки про тварин. Вони формують в дітей уявлення про тваринний світ та позитивне ставлення до звірів. У багатьох випадках головна ідея наголошується вже в самій назві: "Як пес врятував господаря від смерті", "Як лисиця зробила чоловіка багатим", "Хитрий півень", "Хвалькувата муха", "Як заєць ошукав ведмедя", "Ракова скоро робота" і т. д. [6, с. 22]. Персонажі тварин уособлюють деякі риси характеру людини: вовк – голодний хижак-невдаха; лисиця – хитра, підступна, улеслива; ведмідь – вайлуватий, незграбний, тугодумний; заєць – боягуз; черепаха і рак – неповороткі, повільні і т. п. Позитивні образи викликали бажання наслідувати їх поведінку: "Котигорошко", "Чабанець", "Кирило Кожум'яка", "Іван - мужичий син" і т. д.

Український народ завжди цінував дружбу, надавав великого значення

взаємодопомозі, такі якості описуються у таких казках: “Кіт, кріт, курочка та лисиця”, “Цап та баран”, “Волова хата” та ще багато інших.

Казки багаті на дива, різноманітні перетворення, мають пригодницький сюжет. Фантазія народу наділяє чудесною силою різноманітні предмети домашнього вжитку – сокиру, гребінець, коцюбку, золоте яйце, золотий міст, чарівне горнятко, залізний вовк. Герої казок для підсилення їх ідеальних рис часто зображуються гіперболізовано. Народ ідеалізує своїх героїв, зображає їх незвичайними ще змалку. У відстоюванні правди, добра головному героєві допомагають не тільки люди, а й звірі, птахи, комахи, риби, стихії. Доброзначливе ставлення до природи завжди винагороджується. Вона приходить людині у найнебезпечнішу мить. У казках певна моральна теза чи настанова постає не нав'язливо. Немає сумніву, що казка справляє глибоке емоційне враження на дитину, приводить в рух її уяву, духовну силу.

В казках народ виховує розуміння того, що є дійсно цінним: коли трое ледачих братів у пошуках скарбу, що його заповів їм мудрий батько, перекопали й обробили поле, воно віддячило справжнім золотом – хлібом (“Закопаний скарб”) і т. д.

Побутові казки відбивають принципи народної філософії, уявлення про моральні категорії, розкривають перед дитиною розуміння життєвих законів на побутовому рівні.

У цих казках діють три смислові групи образів: добротворці, злотворці, знедолені. В більшості дидактичних казок сюжет будується на протиставленні вчинків злотворця та добротворця чи знедоленого.

Мета народної педагогіки – створити умови для самостійного осмислення дітьми описаних подій та фактів, сприяти формуванню власних суджень та висновків. Зміст казок розкриває аксіологічну систему етносу, дає можливість дітям перевірити правильність зроблених висновків, оскільки завжди містить опис кінцевого результату, до якого приходять протилежні персонажі.

Висновок. Все вищевикладене дає підстави стверджувати, що вплив колискової, забавлянок, небилиць, пестушок та народної казки на духовне виховання дітей був в українській родині. Можна стверджувати, що починаючи від народження наші прадіди намагалися привити любов до ближнього, до батьків, до роду, до Батьківщини, до рідної мови, історії, культури. Засвоюються основні моральні принципи, розвиваються почуття і цінності добра, совісті, справедливості тощо. Батьки як головні природні вихователі дитини мають дбати про найкращі умови для виховання повноцінної людини, забезпечити поєднання родинних і загальнонаціональних традицій, регіональних звичаїв, їх підтримання і передачу наступним поколінням. Здійснене дослідження не вичерпує всіх аспектів розглянутої проблеми. Подальшого вивчення потребує вплив народного календаря, скоромовок, загадок на розвиток дитини. Важливими

та цікавими темами для вивчення є вплив та використання етнопедагогічного матеріалу в сучасному світі.

Використана література:

1. Довженок Г. В. Нотн. матеріал К. М. Луганської / Г. В. Довженок. – К. : Наукова думка, 1984. – 471 с.
2. Дитячий фольклор, народна творчість. – К. : Вид-во художньої літератури “Дніпро”, 1986.
3. Крайг Г. Психология развития / Г. Крайг. – СПб. : Издательство “Питер”, 2000. – 992 с.
4. Матвієнко Н. Коліскова із серця / Н. Матвієнко // Освіта. – 1994. – 11 травня [№ 33]. – С. 7.
5. Свирида Р. Від колисочки до візочка // Українська родина: Родинний та громадський побут / упорядник Лідія Орел. – К. : Видавництво імені Олени Теліги, 2000. – С. 106-110.
6. Скутіна В. За традиціями української народної педагогіки / В. Скутіна // Початкова школа. – 1993. – № 7. – С. 22-24.
7. Стельмахович М. Народна педагогіка / М. Стельмахович. – К. : Радянська школа, 1985. – 312 с.

ЯРУШАК М. И. Етнопедагогические основы семейного воспитания ребенка.

В статье раскрывается влияние этнопедагогических основ семейного воспитания на формирование личности ребенка. Семейное воспитание духовно обогащает ребенка, влияет на его моральное, физическое развитие, формирует будущего семьянина и гражданина своего государства. Рассмотрено влияние колыбельных, сказок, забавлянок, пестушок, небылиц на эмоциональное и духовное развитие ребенка.

Ключевые слова: этнопедагогика, семья, воспитание ребенка колыбельная, сказка.

YARUSHAK MARIA. Ethnopedagogical principles of child upbringing in a family.

The impact of ethnopedagogical principles of family education in shaping a child's personality is revealed in this article. Education in family enriches a child spiritually, affects his moral and physical development, creates future family man and citizen of state. The influence of lullaby, fairy tale, zabavlyanka, pestushka, and fable on emotional and spiritual development of a child is covered in this work.

Keywords: ethnopedagogics, family, upbringing child, lullaby, fairy tale.