

*proves necessity at children's bring up to respect Christian's traditional relations. Authoress says that nowadays under school education's problem is in the attract of the historical & cultural past of our country.*

*Key words: gender, gender's ideology, sexual education, under school education, sexual-consciousness.*

**УДК: 373.2**

**Н. О. Цись**

## **ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗА ДОПОМОГОЮ НАРОДНОГО ДОСВІДУ ВИХОВАННЯ**

*У статті розглянуто проблему використання народного досвіду та традицій у педагогіці з точки зору здоров'язбереження дітей дошкільного віку. Акцентовано увагу на ефективності й доцільності використання традиційних українських підходів до понять здоров'я, здорового способу життя, фізичного виховання дітей дошкільного віку. Проаналізовано вплив народної педагогіки, фізичного виховання на зміцнення здоров'я дітей дошкільного віку. Висвітлено особливості використання засобів народної педагогіки у процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку.*

*Ключові слова: здоров'язбереження, народні традиції, фізичне виховання, народна педагогіка, етнопедагогіка.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок з важливими завданнями.** Мудрість народу в царині виховання поступово сформувалася в поняття «народна педагогіка». У чому ж її сутність? «Народною називають ту педагогіку, яку створив народ, – писав український педагог-дослідник М. Г. Стельмахович. Це галузь емпіричних педагогічних знань і досвіду народу, що виробляється в домінуючих серед народу поглядах на мету і завдання виховання у сукупності народних засобів, умінь і навичок виховання та навчання» [5 с. 132].

Відзначивши двадцяту річницю незалежності України, з кожним роком ми частіше повертаємось у її минуле, відтак відроджуються народні свята, відновлюються обряди, вшановуються традиції, стає популярним народний одяг. На великих і малих ярмарках, що нині супроводжують свята, нерідко проходить не лише торгівля і концерти, а й спортивні традиційні змагання. З огляду на це теперішній час можна назвати часом відродження народних традицій і звичаїв. Однак ця особливість притаманна не лише святам: щодалі частіше народний досвід використовується у повсякденному житті.

У дитинстві сприйняття народного досвіду відбувається більш природно, ніж у дорослих. Діти охоче беруть участь у святах, вивчають колядки, щедрівки, грають у народні ігри, розмальовують писанки, слухають народні казки. Тому необхідно з раннього віку в процесі виховання та навчання дитини звертатись до багатого арсеналу

засобів народної педагогіки, відшуковуючи там необхідний матеріал для роботи з дітьми.

У Законі України «Про дошкільну освіту» (2001 р.) серед основних завдань (стаття 7) визначено таке: «Виховання у дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу, збереження і зміцнення фізичного, психічного і духовного здоров'я дитини...» [4], що переконливо свідчить про необхідність реалізації системи національного виховання дітей.

**Мета статті:** вивчити проблематику використання народного досвіду в процесі здоров'язбереження дітей дошкільного віку.

**Завдання статті:** проаналізувати етапи розвитку народного виховання дітей дошкільного віку до сьогодення. Висвітлити особливості використання засобів народної педагогіки у процесі здоров'язбереження дошкільників.

**Виклад основного матеріалу.** Однією зі сприятливих галузей у процесі виховання дитини, зокрема, дитини дошкільного віку є фізична культура, де досить успішно можна поєднати народні традиції та останні надбання наукової теорії у вивченні фізіологічних процесів організму людини, загартуванні, здоров'язбереженні, її фізичному розвитку.

Мета фізичного виховання в українській етнопедагогіці, як зазначає Є. І. Сявакко, полягає у сприянні гармонійному фізичному і психічному розвитку особистості, зміцненню здоров'я як сукупності моральних, психічних та соціальних складових життєдіяльності людини, а також підготовці до продуктивної праці [8].

Аналіз педагогічної літератури з проблем використання народного досвіду та традицій у фізичному вихованні та здоров'язбереженні дошкільнят довів, що це питання цікавить не тільки сучасну педагогіку, а й протягом тривалого часу вивчалось видатними українськими педагогами минулих століть. Ще визначний український філософ Г. С. Сковорода використовував у роботі з дітьми народні пісні, казки, прислів'я, байки, ігри, добре розуміючи їхнє виховне значення. К. Д. Ушинський також відзначав важливе значення народних рухливих ігор як засобу фізичного виховання і зміцнення здоров'я дітей. Він перший висунув і обґрунтував важливе положення педагогічної теорії – вимогу народності виховання, ввів у науковий обіг термін «народна педагогіка» [7].

Чимало сучасних наукових досліджень у галузі фізичної культури А. Я. Вольчинського, Г. В. Воробей, І. С. Кліш, Є. Н. Приступи, А. В. Цьося, А. С. Шевчук, а також етнографічних досліджень української культури і побуту М. С. Грушевського, С. І. Килимника, Р. Р. Кобальчинської, З. Ф. Кузелі, В. Т. Скуратівського, П. П. Чубинського присвячено народним засобам фізичного виховання дітей, а саме: фізичним вправам на свіжому повітрі та в приміщенні, рухливим іграм, загартовувальним процедурам. До змісту святкових обрядових дій залучають ігри, танці, фізичні вправи, змагання, забави, розваги, загартування, фольклор. «Як дитина бігає і грається, так їй здоров'я усміхається», – мовить народна мудрість.

Кожній епосі минулого притаманні свої особливості фізичного виховання та

збереження здоров'я. Так, у первісному суспільстві під час виховання хлопчиків перевага надавалась військовим вправам, навчанню стрільби, їзді верхи. Все це супроводжувалося пропагандою культу здоров'я.

Рабовласницькому ладу була притаманна система спартанського виховання хлопчиків. Дівчатка теж займалися бігом, боротьбою, метанням диска, списа. Це, на думку Плутарха, сприяло тому, що в здоровому тілі розвивався здоровий плід. Поряд з цим дівчатка одержували певні військово-фізичні навички, які в період відсутності воїнів допомагали їм разом з дорослими жінками тримати в покорі рабів.

Серед дітей, підлітків і юнаків пропагувались фізична сила, краса людського тіла, здоров'я, мужність, невибагливість до життя.

В епоху Київської Русі з метою виховання здорового покоління було написано «Повчання Володимира Мономаха дітям», в якому радилося бути трудолюбивими, рано вставати, не лінуватися. Народна педагогіка на прикладі билинних образів руських богатирів виховувала сильного, здорового чоловіка, вмілого хлібороба, спритного мисливця й хороброго воїна.

У січових і козацьких школах вивчались «сім вільних мистецтв» (верхова їзда, плавання, володіння мечем, фехтування тощо), пропагувався потяг до здоров'я.

Та кожний епос минулого не обходиться без традиційних засобів фізичного виховання. З перших днів дитину привчають до здорового способу життя, використовуючи цілющі сили природи: сонця, води, повітря, поклавши в основу виховання її фізичне здоров'я як передумову розвитку розуму і почуттів.

Про те, що здоров'ю надавалося першорядне значення, свідчать колядки, щедрівки, веснянки, які й сьогодні любить та цінує український народ. За народним етикетом, друзі, родичі, знайомі при зустрічі мають обов'язково запитати про здоров'я одне одного та членів родини.

Здавна в Україні вже від народження дитини головним обов'язком батьків вважалося піклування про її здоров'я. Ця ідея реалізовувалась у колискових піснях, пестушках, потішках, народних казках, дитячих народних іграх. Змалку дітей залучали до посильної фізичної праці, привчали до виконання гігієнічних вимог. Народ висміював нероб, людей схильних до переїдання, зловживання алкоголем тощо.

У колядках, думах, історичних піснях, легендах, переказах, казках здавна оспівувалося прагнення до волі, боротьба за незалежність, мужність і хоробрість народних героїв, їхня надзвичайна сила, підтримувалося прагнення дітей наслідувати кращі риси захисників народу. Значне місце у вихованні молодого покоління посіла посильна фізична праця.

Відомий український педагог О. В. Духнович (1803–1865) закликав зберігати і зміцнювати тілесні та духовні сили, дані людині від природи, розглядав фізичне виховання як умову фізичного розвитку, здоров'я і довголіття. Науковець вважав, що здоров'я старих закладається в дитячому та підлітковому віці в процесі фізичного виховання в сім'ї й у школі та організації здорового побуту – харчування, одягу, сну, дозвілля. До системи фізичного виховання О. В. Духнович залучав різноманітні вправи

(рухливі ігри, танці, стрибки, біг, лазіння по деревах, боротьбу на піску, плавання, прогулянки в полі, в лісі, взимку – катання на санчатах, ковзанах) та цілу низку гігієнічних вимог.

Виходячи з вимог народної педагогіки, крім фізичних вправ, дозвілля, О. В. Духнович розглядав працю як один із найголовніших засобів фізичного виховання. Праця, на його думку, зміцнює сили і розвиває розум, трудові навички і вміння потрібно формувати в період дошкільного віку, спочатку в сім'ї, пізніше в школі.

Важливим засобом фізичного виховання дітей він вважав залучення їх до землеробства, садівництва, бджільництва та квітникарства.

Тож поступово в сучасній педагогіці формується досить ефективна система фізичного виховання, тісно пов'язана з обрядами та звичаями народу, що значною мірою сприяє збереженню здоров'я та вихованню українців. А це, у свою чергу, створює умови для ефективного впровадження народних обрядів у навчально-виховний процес сучасного дошкільного закладу. Підтвердженням цієї думки можуть слугувати публікації в періодичних виданнях, де відображено досвід використання народних обрядів у процесі фізичного виховання дошкільників [8].

Слід зазначити, що, ґрунтуючись на народному досвіді виховання, на кожному етапі життя дитини використовуються різні народні засоби виховання. Так, для дітей раннього віку найбільш зрозумілими та дієвими будуть ігри-забавлянки, утішки; для більш старших – ігри, в яких дитина долучається до виконання трудових дій, засвоює норми поведінки, удосконалює отримані рухові навички, вчиться змагатися, долати перешкоди. Не менш значущим для цього віку є такий спосіб виховання через народний досвід, як казка. У казках зібрано цілісні життєві програми, що відображають ідеал тілесної досконалості, наслідуючи які, дитяча свідомість набуває незамінних чинників життєдіяльності. Через ставлення до героїв казки дитина обирає свій неповторний комплекс життєвих цілей, ідеалів. І сьогодні у виховному процесі дітей дошкільного віку використовуються народні казки «Котигорошко», «Іван-Побиван», «Кирило Кожум'яка», «Пан Коцький», «Три брати» [3, с. 118], на прикладі яких у дітей формується поняття про силу і витривалість, стійкість і спритність.

Для дітей старшого дошкільного віку доречно використовувати легенди, оповідки, бувальщини, в яких зображено силу богатирів, їхню мужність, гармонійний фізичний та моральний розвиток: «Довголіття запорожців», «Три брати – засновники Києва», «Дніпро і Лиман» та інші [3].

Окрім цього, формуванню у дітей знань про фізичний розвиток, про значення здоров'я допоможуть малі жанри українського фольклору: прислів'я, приказки, загадки, коротенькі віршики, примовки: «Здоров'я – усьому голова», «Бережи одяг доки новий, а здоров'я – доки молодий», «Великий рости і здоровий будь» [7].

Народні ігри для дітей середнього і старшого дошкільного віку спрямовані на поступове удосконалення навичок з основних рухів: ходьби, бігу, стрибків, лазіння, метання, рівноваги; розвиток фізичних якостей: спритності, сили, окоміру, гнучкості. Крім фізичного розвитку, в рухливих іграх дитина не тільки зміцнює власне здоров'я, а

й опановує соціальний досвід, долучається до виконання трудових дій, засвоює правила та норми поведінки. Тому використання народного досвіду і традицій для зміцнення здоров'я є універсальним засобом виховання і навчання дітей.

Це підтверджують результати досліджень А. Я. Вольчинського, який виокремив з досвіду народної педагогіки рухливі ігри для дітей 5–6 років життя. На думку автора, народні рухливі ігри враховують анатомо-фізіологічні та психічні особливості дітей. Народна рухлива гра вченим розглядається не тільки як засіб фізичного виховання та здоров'язбереження дітей дошкільного віку, а також як засіб прилучення сучасних дітей до національної культури [1; 2]. Все це, за переконанням автора, створює умови для формування у дошкільників інтересу до фізичної культури і потреби стежити за власним здоров'ям.

На нашу думку, використання народного досвіду в процесі виховання сучасних дітей і підлітків сприяє вихованню здорового покоління і шанобливого ставлення до здоров'я загалом. Ставлячи завдання фізичного виховання дітей на перше місце, педагоги, з огляду на майбутнє, стверджували: «Здорове тіло – це звичайно передумова здорової душі. Її треба виховувати, треба створювати обставини, в яких вона може зростати і зміцнюватись» [7, с. 15].

**Висновки.** Таким чином, проблема фізичного виховання та здоров'язбереження була однією з основних серед різноманіття інших у процесі виховання дитини на всіх етапах розвитку суспільства. Розуміючи особливості сприйняття дитиною інформації, ідеали людського здоров'я пропагувались у різних ігрових та фольклорних формах. Особливо слід зазначити, що для дітей кожної вікової групи доцільно використовувати різні, найбільш доступні для розуміння, форми подання знань із фізичного виховання та збереження власного здоров'я. Це свідчить про те, що не можна зневажати накопичений народний досвід у сучасній дошкільній педагогіці. Характерною особливістю народної педагогіки є також її зв'язок із життям, з практикою. Усі знання, навички, що формуються у дитини, повинні застосовуватися у їхньому повсякденному житті, у побуті, трудовій діяльності, що дасть змогу з дитинства формувати всебічно розвинену особистість.

### Література

1. Вольчинський А. Я. Педагогічні умови застосування українських народних рухливих ігор у фізичному вихованні дітей 5–6 років : автореф. дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Волинський державний університет імені Лесі Українки . – Луцьк, 1998 . – 16 с.
2. Вольчинський А. Я. Українські рухливі ігри для дітей 5–6 років / А. Я. Вольчинський / метод. посіб. для вихователів дошкільних закладів. – К., 1996. – 81 с.
3. Дитина : Програма навчання і виховання дітей дошкільного віку. – К., 2003 . – 356 с.
4. Закон України «Про дошкільну освіту». – К., 2001. – 34 с.
5. Кузьмінський А. І. Теорія і методика виховання / А. І. Кузьмінський, В. Л. Омеляненко : навч. посіб. – К. : Вища шк., 2005. – 343 с.

6. Народ скаже – як зав’яже: Українські прислів’я, приказки, загадки, скоромовки / упоряд. та передм. Н. Шумади ; худож. Ю. Крига. – К. : Веселка, 1985. – 173 с.

7. Овчинникова В. Використання народних обрядів у руховій діяльності дітей / В. Овчинникова. – Дошкільне виховання, 1999. – № 10. – С. 12 – 14.

8. Сявавко Є. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку / Є. І. Сявавко. – К., 1974. – 151 с.

**Н. О. Цись**

### **УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ПОМОЩЬЮ НАРОДНОГО ОПЫТА ВОСПИТАНИЯ**

*В статье рассмотрена проблема использования народного опыта и традиций в педагогике с точки зрения здоровьесбережения детей дошкольного возраста. Акцентируется внимание на эффективности и целесообразности использования традиционных украинских подходов к понятиям здоровья, здорового образа жизни, физического воспитания детей дошкольного возраста.*

*Ключевые слова: здоровьесбережение, народные традиции, физическое воспитание, народная педагогика.*

**N. Tsys**

### **THE IMPROVEMENT OF PRESCHOOL CHILDREN HEALTH BY MEANS OF FOLK EDUCATION**

*This article deals with the problem of national experience and traditions using in Pedagogic from the preschool children health saving point of view. The attention is focused on the effectiveness and expediency of traditional Ukrainian approaches using to the concepts of health, healthy lifestyle, physical education for children of preschool age.*

*The influence of folk education and physical education on improvement the preschool children health in analyzed. The peculiarities of using national pedagogic in the process of preschool children health saving are described.*

*Key words: health saving, national traditions, physical education, folk Pedagogic, ethnopedagogic.*