

## **ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ГРУДНОГО І РАННЬОГО ВІКУ В УКРАЇНСЬКІЙ ЕТНОПЕДАГОГІЦІ**

*У статті, на основі систематизації та аналізу літературних даних та передового практичного досвіду проаналізовано засоби фізичного виховання дітей від народження до трьох років в українській етнопедагогіці.*

*Зазначено, що фізичне виховання як невід'ємна частина виховання підростаючих поколінь є повноцінним, коли воно ґрунтується на засадах народної фізичної культури. У процесі історичного розвитку були відкриті й відібрані найбільш ефективні засоби, методи і форми різнобічного виховання дітей. Поступово вони були акумульовані в родинній обрядовості, де провідну роль відігравало виховання фізичного і духовного здоров'я дитини.*

*Обґрунтовано, що народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. З цього, по суті, й починається виховання дитини в сім'ї.*

**Ключові слова:** *фізичне виховання, родинне виховання, ранній і грудний вік.*

**Троценко Т., Троценко В. Средства физического воспитания детей грудного и раннего возраста в украинской этнопедагогике.** *В статье, на основании систематизации и анализа литературных данных и передового практического опыта проанализированы средства физического воспитания детей от рождения до трех лет в украинской этнопедагогике.*

*Отмечено, что физическое воспитание как неотъемлемая часть воспитания подрастающих поколений является полноценным, когда оно основывается на принципах народной физической культуры. В процессе*

исторического развития были открыты и отобраны наиболее эффективные средства, методы и формы разностороннего воспитания детей. Постепенно они были аккумулированы в семейной обрядности, где ведущую роль играло воспитание физического и духовного здоровья.

Обосновано, что народная педагогика ставит заботу о здоровье и физическом развитии детей на первое место. С этого, по сути, и начинается воспитание ребенка в семье..

**Ключевые слова:** физическое воспитание, этнопедагогика, ранний и грудной возраст.

**Trotsenko T., Trotsenko V. Means of physical education of infant and early-aged children in ukrainian ethnopedagogy** In the article on the base of systematization and analyzes of literature data and modern practical experience were analyzed means of physical education of children from the birth till three years in Ukrainian ethnopedagogy.

There was noted, that physical education as ainalienable part of education of rising generations is complete, when it's grounded on the bases of folk physical culture. In the process of historical development there were opened and selected the most effective means, methods and forms of comprehensive education of children. Gradually they were accumulated in the family rituals, where the heading role played the education of physical and mental health of a child.

There was proved, that the traditional pedagogy raises the care of children health and physical development on the first place. From that, in fact, begins the raising of achildin the family.

**Key words:** physical education, ethnopedagogy, infant and early-aged children.

**Постановки проблеми.** В сучасній Україні відбуваються активні процеси реформування освітньої, соціокультурної сфери, в тому числі галузі фізичного виховання; спостерігається чималий інтерес до історичного

минулого, до культурно-педагогічної спадщини українського народу. Таким чином, процесі історичного розвитку були відкриті й відібрані найбільш ефективні засоби, методи і форми різнобічного виховання дітей. Поступово вони були акумульовані в родинній обрядовості, де провідну роль відігравало виховання фізичного і духовного здоров'я дитини.

Фізичне виховання можна визначати як передачу рухового досвіду від старшого покоління до молодшого. Чим багатший руховий досвід, тим найрізноманітніша й ефективніша повинна бути сучасна система фізичного виховання. У зв'язку з цим актуальною проблемою наукових досліджень є вивчення закономірностей розвитку теорії і методики фізичного виховання дітей у світовій та українській практиці.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На думку багатьох вчених фізичне виховання як невід'ємна частина виховання підростаючих поколінь є повноцінним, коли воно ґрунтується на засадах народної фізичної культури. Актуальною проблемою науковці вважають пошук і наукове обґрунтування таких засобів фізичного виховання, які б відповідали українському менталітету та сучасним педагогічним положенням. Тому підвищується роль сім'ї, родини, найближчого оточення, де дитина отримує основи розвитку як духовного, так і фізичного. [Заглада, 1929: с.158; Приступа, 1996: с.48; Стельмахович, 1996: с.228; Цьось, 2000: с. 374]

Родинна педагогіка, що нагромадила оригінальні методи і форми впливу на особистість дитини свідчить, що виховання дитини, в тому числі фізичне, починається з перших років життя. Ще в період вагітності жінки, після народження і до 3-річного віку, коли, здебільшого дитина виховується вдома, закладаються основи її виховання і розвитку.

За останні десятиліття підвищився інтерес до проблеми соціалізації, виховання та розвитку дітей раннього віку, поширилися напрями дослідження, уточнилися структура та функції сімей, поглибилося вивчення механізмів і взаємозв'язків соціалізації та виховання в працях науковців [Єфименко, 2014: с. 52; Кліш, 2000: с. 21; Кузнецова, 2008: с. 150 ].

Отже, вивчення місця засобів української етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей грудного і раннього віку є актуальним питанням сьогодення, коли в державі відбуваються складні процеси в освітній, виховній, тіловиховній сфері.

**Мета дослідження** полягає в науковому аналізі та систематизації основних засобів фізичного виховання дітей грудного і раннього віку в українській етнопедагогіці.

**Завдання дослідження.**

- проаналізувати стан проблеми у психолого-педагогічній літературі та практиці;
- розкрити основні засоби фізичного виховання дітей від народження до Зроків в українській етнопедагогіці;

**Виклад основного матеріалу.** Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. З цього, по суті, й починається виховання дитини в сім'ї. Одразу після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватися про його здоров'я. Фізичне виховання, як і виховання взагалі, починається з перших днів життя дитини і виявляється через материнську опіку та догляд за немовлям. Те, якою буде майбутня особистість, значною мірою залежить від емоційного впливу матері на дитину в перший рік її життя.

Значний внесок в загальний науковий контекст дослідження етики дитинства вніс А.П.Пономарьов. Його праця «Сім'я і родинна обрядовість» містить сім розділів, які охоплюють питання, пов'язані з обрядами, звичаями та віруваннями українців про дітей від народження до першого року життя [Пономарьов, 1991: с.147]. Відповідно до звичаєвого права, сім'я набувала чинності тільки тоді, коли в ній були діти. В українській етнопедагогіці побутує чимало крилатих народних висловів про звичаї та їх роль у духовному житті людини, оригінальних у кожного з народів, краю: «Що край, то звичай, що сторона, то новина», «Немає краю без звичаю».

Піклування про дитину в сім'ї починалося з вибору подружньої пари. Суворо заборонялося вживання спиртних напоїв в перший місяць після одруження. Природне прагнення жінки мати й виховувати дітей всіляко підтримувалося в колі сім'ї, рідних і близьких як морально, так і практичним ставленням до неї. Згідно з традиціями, у період вагітності жінки близькі люди намагалися покращити їй харчування, оберегти від негативних емоцій. Жінка, яка хоче мати здорову дитину, повинна уникати не тільки фізичних перевантажень і нервових стресів, а й лихих думок та вчинків. Здавна люди були переконані, що всі несприятливі і не найкращі вчинки вагітної жінки: вживання спиртного, куріння, сварки, крадіжки, брехня, образи і прокляття відобразяться на житті і здоров'ї дитини. Щоб не зашкодити нормальному розвитку плоду, жінки дотримувалися багатьох пересторог і заборон [І.С.Кліш, 2008: с 21].

Досить вдалою спробою вивчити світ дитини в одній місцевості є праця Н.Заглади «Побут селянської дитини», в якій досліджено життя та побут селянських дітей до 14 років. Вона писала: «Всі старання батьків коло дітей, відколи ті народяться і до третього року життя зводяться до того, щоб сприяти розвитку мови і руху організму, щоб зростити корисну, насамперед для родини, а тоді й для громади одиницю» і далі, «є ціла низка заходів і пристосувань, що мають сприяти фізичному розвитку молодого організму (колиска, стоячка, сидячка, ходунки візочок тощо), щоб дитина не росла калікою» [Заглада, 1929: с. 158].

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається («Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається»). Коли дитя швидко росте й міцніє, то батьки відзначають: «Росте, як каченя на воді», «Росте, як на дріжджах». [Стельмахович, 1997. – с. 155].

Надзвичайно важливим у сім'ї був ритуал *першого купання*. Тато, чи хтось інший із чоловічого роду, йшов із глечиком до потоку по воду. На

першу купіль вода бралася із найближчого проточного ручая – берега. Батьки гріли воду в казанку, в якому варили мамалигу «би поле файно родило», наливали її в корито, де робився заміс на хліб – на багатство, на дно стелили поли з татової сорочки, якщо то дівчинка, «би довго не засиджувалась в дівках»; якщо хлопчик – мамин станок від сорочки, «би добру жону Бог йому послав».

Не слід було купати в гарячій воді, бо з дитини виросте чоловік поривчастий, палкий. До купелі часто додавали вівса, садового сіна й квітів: васильків, гвоздики, чебрецю та ін. Аби дівчина була гарна, вливали трохи меду. За іншим звичаєм, у купіль хлопчика клали любисток (щоб любили), гілочку дуба (щоб був міцний, як дуб), а також барвінок (щоб довго жив), чорнобривець (щоб був чорнобривий), а в купіль дівчинки — ромашку (щоб рум'яна була), калину (щоб красна була), гілочку вишні (щоб гарна була), любисток (щоб люб'язна була) тощо [Стельмахович, 1997: с.152]

Коли дитину вкладали у колиску, в головах клали хліб – знак життя, та ніж – на охорону від злих сил. Хлопчика ополіскували водою, настояному на свіжому яблуці з медом, дівчину – у воді з материнським молоком. З купелі першим дитину брав батько, загортаючи її в мамин весільний рушник, щоб мамка дочекалася дитину звінувати (одружувати), а воду тато йшов виливати на чотири дороги, «би щастя зазивати з кожної сторони» [Стельмахович, 1997: с.153].

З метою формування опорно-рухового апарату дитину клали спати на рівну й не дуже м'яку постіль. Традиційно було прийнято сповивати дитину. У народному дитинознавстві це мотивується по-різному: «щоб виросла стрункою», «щоб не карячились ручки та ніжки», «щоб тепленькою була», «щоб себе не покалічила». Мати, годуючи дитину, повинна дотримуватися відповідних правил, а саме: харчуватися здоровими стравами, бути в постійному русі, на свіжому повітрі, чергувати працю з відпочинком, не піддаватися негативним емоціям і хвилюванням; часто брати немовля на руки, багато до нього говорити.

В українській етнопедагогіці корисним вважалося також *колисання*, хоч це і суперечить окремим сучасним рекомендаціям з приводу виховання немовлят. На користь колисання наводяться докази, що це заспокоює дитину, сприяє її засинанню, компенсує безпомічність рухів немовлят, начебто продовжує рух, якого дитина зазнавала в утробі матері, сприяє розвитку вестибулярного апарату, ростові та зміцненню організму дитини. Колиску вішали на рівні грудей матері і вона була своєрідним термометром. Коли матері холодно, колиску піднімали вище, якщо жарко – опускали нижче. Для слабкої доньки готували калинову колиску, для бадьорої, здорової – з верби. Неспокійних хлопчиків клали в колиску з тополі, здорових, спокійних – з дуба, явора. Матрацики набивали соломною, під подушку клали цвіт м'яти, чебрецю, материнки, деревію, сухоцвіту. Коли діти довго плакали, в узголів'ї підвішували віночок із хмелю. У колиску для доньки ліворуч клали ляльку, для хлопчиків – з правого боку – сопілку. Ці обереги здавна несли в собі цілющу силу [Українська..., 2000 : с 424].

Вважалося, що дуже корисним для малюків є *повзання*, яке стимулює загальну рухову активність та розвиток м'язів плечового пояса (покращує вентиляцію легенів, попереджує в майбутньому порушення постави). При цьому посилюється кровозабезпечення органів і тканин, поширюються пізнавальні можливості дитини.

У ранньому віці ознайомлення дітей з навколишнім світом спрямовано на усвідомлення дитиною себе і стабільності того, що її оточує. Добре використовувати з цією метою народні засоби виховання: колискові пісні, в яких дитина вперше прилучається до рідної мови; пестушки, якими супроводжуються перші рухи дитини; потішки – елементарні словесно-рухові ігри дитини з пальчиками, ручками, ніжками; забавлянки – маленькі вірші, пісні-казочки («Скажу вам байку», «Товчу, товчу мак...» та ін.).

Широко представлені в народній педагогіці ігри для фізичного розвитку дитини, окремих частин її тіла. У перший рік життя дитини мати намагається найбільш ініціювати ті чи інші вправи для нормального фізичного розвитку

малюка: потягування, поглажування в супроводі різних ігор- потішок.

Ці ігри забезпечують: – *прискорений розвиток рук, зап'ясть, долонь, пальців:*

### **ПАЛЬЧИК-ПАЛЬЧИК**

– Пальчик, пальчик,  
Де ти був?  
– Я з цим братом  
В ліс ходив,  
А з цим братом  
Борщ варив,  
З цим я кашки  
Скуштував,  
А з найбільшим  
Заспівав, заспівав.

### **СОРОКА-ВОРОНА**

Сорока-ворона  
На припічку сиділа,  
Діткам кашку варила.  
– Цьому дам, цьому дам,  
Цьому дам і цьому дам,  
А цьому не дам;  
Бо цей буцман  
Дров не носив,  
Діжі не місив,  
Хати не топив,  
Діток гулять не водив –  
Справжній лежень.

### **ЛАДКИ, ЛАДОНЬКИ, ЛАДУСІ**

– Ладки, ладоньки, ладусі,  
Ой ладусі, ладки,  
Де були ви?  
В бабки.  
Що їли?  
– Оладки.  
– З чим оладки?  
– Із медком  
та солодким молочком.

### **ЛАДУШКИ, ЛАДУСІ**

Ладушки, ладусі,  
А де були?  
У бабусі.  
А що їли?  
Кашку.  
А що пили?  
– Бражку.  
Кашка маленька,  
Бражка п'янька,  
Бабуся старенька,  
Гай! Гай! Полетіли,  
На головку сіли.

### **НАШ ХЛОПЧИК**

Оцей пальчик – наш дідусь,  
Оцей пальчик – баба,  
Оцей пальчик – наш татусь,  
Оцей пальчик – мама,  
Оцей пальчик – хлопчик наш,  
А звуть його Ваня.

*Ігри-потішки, які забезпечують розвиток м'язів ніг і тулуба, зміцнення скелетної структури:*



## МАЛЕНЬКІ НІЖКИ

\* \* \*

Малесенькі ніжки  
Швидко край доріжки –  
Топ-топ-топ.  
А великі ноги  
Мляво край дороги –  
Топ-топ-топ.

\* \* \*

Малесенькі ніжки  
Бігли вздовж доріжки –  
Туп-туп-туп.  
А великі ноги  
Бігли вздовж дороги –  
Туп-туп-туп.

\* \* \*

Кую, кую ніжку  
Поїду в доріжку  
Куплю черевички,  
Ніжки невеличкі.

\* \* \*

Кую-кую чобіток,  
Подай, бабо, молоток.  
Не подаси молоток –  
Не підкую чобіток.

\* \* \*

Куй, куй, ковалі,  
То великі, то малі.  
А старого коваля  
Висадили на коня.  
Старший коваль кує бричку,  
Заглядає в пічку,  
Чи є борщ, чи є каша,  
Чи є борщі кусень м'яса.

\* \* \*

Ой чук, чук!  
Наловив дід щук,  
Баба наварила –  
Діда накормила.  
Ой чук, чук!  
Наварив дід щук,  
І сам не кушав,  
Діточок потішав.

\* \* \*

Гоп, гоп, горобейки.  
На бабині конопельки,  
А на дідів мак  
Нехай буде так.

\* \* \*

Їде, їде пан, пан,  
На конику сам, сам,  
А за паном хлоп, хлоп,  
На конику гоп, гоп.

\* \* \*

Дрібу-дрібу-дрібушечки,  
Наївшися петрушечки,  
Наївшися лободи –  
Гала-гала до води.

\* \* \*

Гойда, гойда, гойдаша,  
де кобила, там лоша,  
А кобила в лісі,  
А лошатко в стрісі.  
Гойда, гойда, гойдала.

*Ігри-потішки, які забезпечують розвиток м'язів шиї і координації рухів.*

**ПЕЧУ, ПЕЧУ ХЛІБЧИК**

Печу, печу хлібчик  
Дітям на обідчик:  
Меншому – менший,  
Старшому – більший,  
Беру, беру папку,  
Кладу на лопатку,

Шусть у піч,  
Шусть у піч!  
Саджай – виймай,  
Саджай – виймай  
Ріжу, ріжу  
Я куштую -  
Гам!

*Використовувались також ігри з різновидами масажу:*

\* \* \*

Ото тушки-тутушки!  
На котика потягушки,  
А на (Василька) ростушки.  
Ой тошки, тошки!  
Щоб підрости трошки.

\* \* \*

Потягусі, потягусі,  
На (Галю) ростусі,  
Щоб (Галочка) росла,  
Росла-виростала,  
Скоріш в поміч стала,  
Щоб (Галочка) своїй мамці  
Діток колихала,  
Й хату доглядала.

**Висновки.** Проведене дослідження свідчить, що фізичне виховання дітей від народження до 3-річного віку є невід'ємною частиною гармонійного виховання, основою фізичного розвитку і зміцнення здоров'я. Винятково важливе значення у вихованні здорових дітей має родинна педагогіка, яка тривалим еволюційним шляхом сформувала ефективні та доступні засоби, методи і форми виховання особистості.

## ЛІТЕРАТУРА

- Єфименко, 2014 – Єфименко М. М. Програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку «Казкова фізкультура» / М. М. Єфименко. – Тернопіль : Мандрівець, 2014. – 52 с.
- Заглада, 1929 – Заглада Н. Побут селянської дитини: матеріали до етнології / Н. Заглада / Н. Заглада. – К., 1929. – Т. 1. – С. 22-28, 158.
- Кистяковская, 1970 – Кистяковская М. Ю. Развитие движений у детей первого года жизни / М. Ю. Кистяковская. – М., 1970. – 345 с.
- Кліш, 2000 – Кліш І. С. Фізичне виховання дітей до 3-річного віку засобами етнопедагогіки / І. С. Кліш: автореф. дис... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24. 00. 02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.
- Кузнецова, 2008 – Кузнецова А. Е. Лучшие развивающие игры для детей от года до трех лет / А. Е. Кузнецова. – М. – 2008. – 180с.
- Пономарьов, 1991 – Пономарьов А.П. Сім'я і родинна обрядовість // Культура і побут українського народу. – К., 1991. – С.147.
- Приступа, 1996 – Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури: автореф. дис... докт. пед. наук за спец.: 13. 00. 01 «загальна педагогіка та історія педагогіки» / Є. Н. Приступа. – К., 1996. – 48 с.
- Стельмахович, 1996 – Стельмахович М. Г. Українська родинна педагогіка / М.

Г. Стельмахович. – К. : ІСДО. 1996. – 288 с.

*Українська..., 2000* – Українська родина: Родинний і громадський побут /упорядник Л. Орел. – К.: Вид. ім. Олени Теліги, 2000. – 424 с.

*Цьось, 2000* – Цьось А.В. Фізичне виховання у календарний обрядовості українців / А. Цьось. Луцьк: Надстир'я, 2000. – 374с.

## REFERENCES

*Yefymenko, 2014* – Yefymenko M. M. Prohrama z fizychnoho vykhovannia ditei rannoho ta doshkilnoho viku «Kazkova fizkultura» / M. M. Yefymenko. – Ternopil : Mandrivets, 2014. – 52 s.

*Zahlada, 1929* – Zahlada N. Pobut selianskoi dytyny: materialy do etnologii / N. Zahlada / N. Zahlada. – K., 1929. – T. 1. – S. 22, 28, 158.

*Kystiakovskaia, 1970* – Kystiakovskaia M. Iu. Razvytye dvyzhenyi u detei pervoho hoda zhyzny / M. Iu.Kystiakovskaia. – M.,1970. – 345 s.

*Klish, 2000* – Klish I. S. Fizychno vykhovannia ditei do 3-richnoho viku zasobamy etnopedahohiky / I. S. Klish: avtoref. dys... kand. nauk z fiz. vykh. i sportu za spets. : 24. 00. 02 «Fizychna kultura, fizychno vykhovannia riznykh hrup naselennia» / Volynskyi derzh. un-t im. Lesi Ukrainky. – Lutsk, 2000. – 20s.

*Kuznetsova, 2008* – Kuznetsova A. E. Luchshye razvyvaiushchye yhry dlia detei ot hoda do trekh let / A. E. Kuznetsova. – M. – 2008. – 180s.

*Ponomarov, 1991* – Ponomarov A.P. Sim'ia i rodynna obriadovist //Kultura i pobut ukrainskoho narodu. – K., 1991. – S.147.

*Prystupa, 1996* – Prystupa Ie. N. Stanovlennia i rozvytok pedahohichnykh osnov ukrainskoi narodnoi fizychnoi kultury: avtoref. dys... dokt. ped. nauk za spets.: 13. 00. 01 «zahalna pedahohika ta istoriia pedahohiky» / Ie. N. Prystupa. – K., 1996. – 48 s.

*Stelmakhovych, 1996* – Stelmakhovych M. H. Ukrainska rodynna pedahohika / M. H. Stelmakhovych. – K. : ISDO. 1996. – 288 s.

*Ukrainska..., 2000* – Ukrainska rodyna: Rodynni i hromadskyi pobut /uporiadnyk L. Orel. – K.: Vyd. im. Oleny Telihi, 2000. – 424 s.

*Tsos, 2000* – Tsos A.V. Fizychnе vykhovannia u kalendarnyi obriadovosti ukrainsiv / A. Tsos. Luts'k: Nadstyr'ia, 2000. – 374s.