

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка

Кафедра теорії і методики дошкільної освіти

МАГІСТЕРСЬКА РОБОТА

ВИКОРИСТАННЯ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ В ПРОЦЕСІ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО
ВІКУ

Спеціальність: 012 Дошкільна освіта

Виконала: Ковальова А.М.
студентка 61-1 МДО групи,
факультету дошкільної освіти

Науковий керівник:
к. п. н., доцент Шовкопляс О.М.

Глухів – 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ФОЛЬКЛОРУ ЯК ВИХОВНОГО ЗАСОБУ	6
1.1. Фольклор як форма свідомості, його соціально–педагогічні функції.....	6
1.2. Психолого–педагогічні основи використання фольклору в освітньому процесі закладу дошкільної освіти	18
1.3. Фольклор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку	39
Висновки до першого розділу	61
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ	63
2.1. Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку	63
2.2. Впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку	73
2.3. Результати експериментальної роботи з використання фольклору у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку	82
Висновки до другого розділу	87
ВИСНОВКИ	89
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	92
ДОДАТКИ	103

ВСТУП

Фізична культура є результатом багатогранної творчої діяльності суспільства. Вона успадковує цінності, створені суспільством на попередніх етапах, і розвиває їх залежно від політичних, економічних, матеріальних можливостей певної історичної епохи (Т. Круцевич, 2003; М. Дутчак, 2010).

Протягом тривалого часу в Україні через відсутність писемності серед переважної більшості населення не існувало можливості письмової фіксації основних закономірностей тих чи інших подій, явищ, властивостей тощо. Обмін інформацією здійснювався переважно в усній формі, тоді як результати тривалих спостережень за тими чи іншими явищами втілювались у різних видах народної творчості. Погляди українського етносу щодо цінностей фізичної культури широко відображені в усній народній творчості.

Існування тривалий час на теренах нашої держави специфічної системи народної фізичної культури, про що свідчать численні наукові дослідження (Є. Приступа, 1995; Я. Тимчак, 1998; А. Цьось, 2005), дозволяє вивчати невід'ємний компонент даної системи – її світоглядні основи. Останні, як відомо, сформовані сукупністю ідеалів, а також похідною від них системою ціннісних орієнтацій відповідного суспільства (Б. Шиян, 2001).

У часи незалежної Української держави з'явилась низка досліджень у яких в якості джерельної бази використовувався український фольклор. У психології та педагогіці вивчалась можливість використання фольклору в педагогічному процесі (С. Хазей, 1998; С. Волкова, 2004; М. Семенова, 2005).

Окремі жанри усної народної творчості використовувались як джерельна база для досліджень історії та особливостей розвитку фізичної культури в Україні (В. Старков, 1993; А. Вольчинський, 1998; В. Левків, 1998, Я. Тимчак, 1998; І. Кліш, 2000; А. Окопний, 2001; О. Слімаковський, 2001; Н. Деделюк, 2004).

Досліджуючи різноманітні аспекти розвитку фізичного культури в певні історичні періоди, науковці частіше почали звертати увагу на

можливість отримання достовірної інформації з джерел усної народної творчості, яка завжди акумулює в собі систему пріоритетних цінностей та суспільних ідеалів.

Віддаючи належне існуючим науковим працям, слід, проте, зазначити, що окремого дослідження цінностей фізичної культури, з використанням джерельної бази української усної народної творчості, на сьогодні немає. Недостатньо вивченими залишаються також напрями впровадження згаданих цінностей в освітній процес закладів дошкільної освіти.

Актуальність зазначених вище питань обумовила вибір теми наукового дослідження та визначила його мету і завдання.

Об'єктом дослідження є процес фізичного виховання в закладі дошкільної освіти.

Предметом дослідження є організація процесу фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку з використанням українського фольклору.

Мета дослідження: дослідити вплив українського фольклору на фізичне виховання дітей молодшого дошкільного віку.

Завдання дослідження:

1. Розкрити соціально–педагогічні функції фольклору як форми свідомості; проаналізувати психолого–педагогічні основи використання фольклору в освітньому процесі закладу дошкільної освіти.

2. Визначити місце, зміст та функції фольклору у фізичному вихованні дітей дошкільного віку.

3. Виявити рівень фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку

4. Розробити систему роботи з впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку

Гіпотеза дослідження: використання українського фольклору у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку сприятиме підвищенню рівня їх фізичної підготовленості за наступних умов:

- врахування індивідуальних особливостей дітей;

- визначення місця, змісту, функцій українського фольклору в системі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку;
- розробки системи роботи з впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку

Методологічну основу дослідження становлять положення про фізичний розвиток та виховання дітей дошкільного віку (Ю. Аркін, Е. Вільчковський, М. Кистяковська, Г. Кенеман, І. Щелованов, М. Фонарьов та ін.), дослідження процесу формування здорового способу життя (Н. Зімкін, А. Коробков, В. Зациорський, В. Філін та ін.), наукові праці з проблем музично–ритмічного виховання (Н. Ветлугіна, А. Зиміна, Н. Конорова, О. Радинова, М. Румер та ін.).

Методи наукового дослідження: теоретичний аналіз науково–методичної літератури, спостереження, експеримент (констатуючий, формуючий, контрольний), тестові рухові завдання, математична обробка отриманих даних.

База дослідження: дослідно–експериментальна робота здійснювалася на базі Експериментальним дослідженням було охоплено 55 дітей молодшого дошкільного віку

Наукова новизна дослідження: розроблено систему роботи з впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку; визначено місце, зміст, функції українського фольклору в системі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку.

Практичне значення одержаних результатів визначають: система роботи з впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку, яка може бути використана у педагогічній практиці роботи закладів дошкільної освіти, освітньому процесі педагогічних коледжів та закладів вищої освіти, у післядипломній підготовці та перепідготовці педагогічних кадрів.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО–МЕТОДОЛОГІЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ФОЛЬКЛОРУ ЯК ВИХОВНОГО ЗАСОБУ

1.1. Фольклор як форма свідомості, його соціально–педагогічні функції

На початку нового століття спостерігається підвищений інтерес до національної культури, до етнічних процесів, традиційної художньої творчості, до фольклору. Вчені відзначають особливе зростання історичного та національної самосвідомості кожного народу, пояснюючи це соціально–психологічними, політичними причинами.

Збереження і розвиток національної культури, своїх коренів – це найважливіше завдання, яке вимагає дбайливого ставлення до пам'яток історії та культури, до традиційного народного художньої творчості.

Зрозуміти ментальність, психологічні особливості народу, досягнути джерела його духу, культурних традицій, початки різних видів мистецтв неможливо без пізнання глибин і обширів його самодіяльної творчості, означених поняттями «фольклор», «усна народна творчість». Із фольклору людина починала виражати своє розуміння світу, самовиражатися, фіксувати і передавати набуті знання і досвід виживання, формувати соціальні, культурні (в широкому сенсі) традиції своєї спільноти.

Мистецтво, культура кожного народу, вкорінені у фольклорні пласти його історії, починаються у намаганнях людини словом, танцем, піснею, магічним дійством виразити свої почуття, переживання, пояснити явища світу, індивідуальними чи колективними зусиллями вмилювати сили природи тощо.

Відродження фольклору, народних звичаїв, обрядів і свят, традиційного декоративно-прикладного та образотворчого мистецтва – це актуальна проблема сучасності. Фольклор, його жанри, засоби, методи найбільш повно заповнюють всю картину народного життя, дають яскраву

картину побуту народу, його моральності, духовності. Фольклор розкриває душу народу, його достоїнства і особливості.

З точки зору науки, фольклор – це феномен, який заслуговує особливого вивчення і уважною оцінки; фольклористика – наука про народну поетичну творчість (фольклорі)».

У народознавстві паралельно з терміном «фольклор» використовують терміни «народна творчість», «народна поезія», «народна словесність», «народна поетична творчість», «усна народна творчість». Проте поняття «фольклор» є найуживанішим у сьогоденній практиці.

Термін «фольклор» запровадив у науковий обіг англійський археолог Вільям-Джон Томсон у статті «The Folklore» (1846) на позначення «неписаної історії, що фіксує залишки давніх вірувань, звичаїв і подібного в сучасній цивілізації». Офіційно це поняття було визнане англійським Фольклорним товариством (1879). У широкому значенні фольклор – уся неписана історія примітивних епох, у вузькому – давні звичаї, обряди, церемонії, які перетворилися на забобони чи традиції нижчих станів цивілізованого суспільства. Предметне поле фольклору то розширювалося, то звужувалося. Спершу ним позначали всі явища матеріальної та духовної культури народу, пізніше – тільки народну словесність, народну поезію, усну народну творчість.

Слов'янські дослідники надавали перевагу поняттям «усна народна словесність» (Ф. Буслаєв), «народна словесність» (О. Веселовський, О. Потебня), «народна поезія» (І. Франко); в українській науці превалювали терміни «усна народна творчість», «народна поетична творчість», «усна народнопоетична творчість». 1985 року на нараді (при ЮНЕСКО) урядових експертів зі збереження фольклору для подолання термінологічної непорядкованості, притаманної новітнім дослідженням, було запропоновано таке тлумачення: «Фольклор (у широкому розумінні – частина народної культури) – це колективна, заснована на традиціях творчість груп чи індивідів, зумовлювана надіями і сподіваннями спільноти як адекватне

вираження її культурної та соціальної самобутності; фольклорні зразки та цінності передаються усно, шляхом імітації та іншими каналами. Його форми охоплюють мову, слово, поезію, музику, танці, жести, міфи, обряди, ремесла, архітектуру та інші різновиди художньої творчості».

Сучасна наука застосовує поняття «фольклор» у широкому значенні (комплекс словесних, словесно–музичних, музично–хореографічних, ігрових і драматичних різновидів народної творчості, традицій, звичаїв, обрядів, поглядів) і у вузькому (мистецтво слова, у просторі якого реалізовується філологічна зацікавленість дослідників).

Фольклор (англ. folk – народ, lore – мудрість) – частина національної духовної культури, творчою домінантою якої є слово і прийоми його естетичного оформлення, котрим притаманні синкретизм, усне творення і передавання (з уст в уста), імпровізаційність (створення без попередньої підготовки), традиційність (дотримання ustalених норм і форм творення), колективність (поєднання індивідуального і групового рівнів творчості), багатоваріантність побутування (змінність тексту), анонімність (нефіксованість авторства) тощо. Серед фольклорних надбань можна виокремити такі групи:

1) автентичний фольклор – усі види творчого спадку народу, що функціонують без ознак будь-яких літературних, композиторських чи режисерських обробок. Носії його безпосередньо пов'язані із середовищем живого побутування народної творчості, отримують фольклорні знання через усну традицію. Це сільські солісти, фольклорні колективи, зрідка ними є представники міської традиції. Професійною реконструкцією автентичного фольклору займаються фольклорні ансамблі, театри, аматори;

2) вторинний фольклор – види й жанри, піддані словесно–музичному, хореографічному, театральному та іншим видам оброблення, які зберігають функції фольклорної першооснови і не є формами професійної творчості. Носії вторинного фольклору – переважно аматори, учасники самодіяльності, любителі народної творчості.

Фольклор упродовж свого тривалого існування був явищем динамічним, змінюваним, на кожному новому історичному щаблі розвитку набував нових особливостей та ознак, що залежало від змін усієї духовної культури. В історії його розвитку виокремлюють синкретичний, постсинкретичний і урбанізаційний етапи. Синкретичний етап характеризується існуванням фольклорних форм як частини багатокomпонентних комплексів, із яких пізніше виокремилися обряди, вірування, релігія, міфи, пісні, наративні жанри тощо. Усі традиційні словесні тексти, які за своєю структурою були складні та об'єднувалися в системи, науковці схильні розглядати на цьому етапі як фольклор. Він виконував комунікативні, пізнавальні, побутові, практичні та інші функції.

На постсинкретичному етапі відбувався поступовий перехід від однорідної монофольклорності до паралельного існування фольклору та професійної творчості. Фольклор переставав бути єдиною формою культури, пов'язаною з мовою, хоча продовжував домінувати в житті народу, відігравати важливу роль у повсякденні індивідів і спільнот. Усередині фольклорної системи відбувалася жанрова диференціація: виокремлювалися жанри з домінантною естетичною функцією (казка, епічна пісня, лірична пісня і т. д.) і жанри, які зберігали свою синкретичну природу, тісний зв'язок з побутом і продовжували виконувати неестетичні функції (замовляння, календарно– й родинно–обрядові пісні тощо). Фольклор поступово починав втрачати деякі функції і передавати їх професійній літературі.

Урбанізаційний етап розвитку фольклору пов'язаний з домінуванням у суспільстві міських цінностей, звуженням соціального ареалу фольклорних зразків. На цьому етапі не фольклорні, а професійні форми через книгу, пресу, радіо, телебачення, Інтернет та інші засоби технічної комунікації тотально входять у повсякденне життя народу. Фольклорна спадщина зберігається переважно в узагальнених чи вторинних формах.

Ускладнення соціального буття людини, інформатизація, технологізація її діяльності, підвищення ролі раціональних чинників нерідко

супроводжуються зверненням людини до втілених у народній творчості основ буття, у чому виявляються її намагання просвітити серце і душу, звільнитися від агресії соціуму, відновити свої життєві сили.

Соціально-побутові функції, способи виконання, поєднання текстів з мелодією, інтонацією, рухами, танцями тощо зумовили родове, жанрове, тематичне, образне й поетикальне розмаїття словесного народного мистецтва. За науковою класифікацією рід – спосіб зображення дійсності (епічний, ліричний, драматичний); вид – підрозділ, що підпорядкований загальному розділу (роду) і посідає проміжну ланку між ним та одиничними предметами, явищами; жанр – тип художньої форми (казка, пісня, прислів'я). Поняття «вид» в науці про усну народну словесність трактується ширше, ніж поняття «жанр», і відрізняється від нього вищим ступенем узагальнення.

Як і в літературі, в усній народній творчості представлені три роди мистецтва:

1) епос, серед творів якого розрізняють казкову (культово–анімістичні казки, казки про тварин, чарівні, або фантастичні, казки, суспільно–побутові казки, анекдоти, притчі, небилиці) і неказкову, або документальну, прозу (легенди, перекази, народні оповідання, бувальщини);

2) лірика, основними пластами якої є обрядові і власне ліричні пісні. До обрядових пісень належать календарно-обрядові (колядки, щедрівки, посівальні, водохресні, веснянки, гаївки, риндзівки, великодні, волочербні, маївки, русальні, купальські, собіткові, петрівчані, царинні, жнивварські, косарські, гребовицькі) та родинно-обрядові (весільні, похоронні, голосіння). До власне ліричних – родинно-побутові (пісні про кохання, жіночу долю, сирітство, гумористичні та сатиричні пісні) та суспільно–побутові (козацькі, чумацькі, ремісницькі, рекрутські, солдатські, жовнірські, кріпацькі, наймитські, заробітчанські, строкарські, робітничі, емігрантські, тюремно-таборові) пісні. Окрему групу фольклорної лірики становлять пісні літературного походження і романси;

3) драма, яка об'єднує календарно–обрядові (вертеп, різдвяна драма, Маланка, великодня драма, весняно-літні ігри, Тополя, купальське дійство, царинні обходи, обжинкове дійство, вечорниці, вулиця) і родинно-обрядові (з нагоди народження дитини, новосілля, весільні, похоронні) фольклорні твори; рудименти давніх обрядів містять народні хороводи й ігри: «Дід», «Кострубонько», «Подоляночка», «Перепілка» тощо.

Чимало фольклорних творів органічно поєднують ліричні й епічні елементи, тому їх розглядають як ліро-епос, розрізняючи в ньому героїчні ліро-епічні твори (билини, думи, історичні пісні) і негероїчні (балади, пісні-хроніки).

Осібню розвивається дитячий фольклор, маючи у своїй структурі твори дорослих для дітей (колискові пісні, забавлянки, пестушки, утішки, небилиці, безкінечні казочки) і твори, що виникли в дитячому середовищі (заклички, лічилки, дражнилки, мирилки, страшилки, скоромовки).

Епічні, ліричні, драматичні та ліро-епічні твори поділяють на жанри – пісенні (колядки, щедрівки, думи, пісні, балади тощо) та прозові (казки, міфи та ін.), деякі з них мають багато різновидів. Наприклад, казка як вид має такі жанри, або жанрові різновиди: казки про тварин, казки чарівні, казки соціально–побутові та небилиці. Російський учений В. Пропп також долучав до них кумулятивні і докучні казки. Він стверджував, що жанр визначається його поетикою, побутовим застосуванням, формою виконання і співвідношенням з музикою. Тому поділ фольклорних творів на жанри відображає їх розрізнення за такими критеріями:

- належність до обрядово-ритуальних комплексів (календарно-обрядова і родинно-обрядова поезія);
- родові ознаки (епічні, ліричні, драматичні, ліро-епічні твори);
- середовище функціонування (суспільно-побутові і родинно-побутові пісні);
- специфіка нарації (казкова і неказкова проза);
- формальні ознаки (малі жанри) тощо.

Дослідженню фольклору як форми свідомості, його соціально–педагогічних функцій присвятили свої праці науковці різних галузей, серед яких: В. Гусєв А. Каргін, Колесова, Л. Купріянова, С. Мишанич, Ф. Поліщук, Б. Путилов, Л. Шамина, К. Чистов.

А. Каргін дає таке визначення: «Фольклор – найважливіший елемент, що становить історію культури, її дійова особа, що відображає, з одного боку, найбільші події в житті народу і держави, з іншого – визначення цикли людського життя, пір року, трудових занять. Одночасно фольклор – це самостійна форма духовної практики, що розвивається за своїми законами й приваблива своїми можливостями і засобами впливу на історію людини, її думки і дії».

Л. Купріянова, даючи характеристику феномена «фольклор», називає його «сховищем мудрості і життєвої сили народу». Фольклор – це мистецтво людей. Фольклор, великими літерами, – це наука, яка вивчає народне мистецтво.

Л. Шамина називає фольклор сукупністю жанрів народної творчості, об'єднаних функціональністю, рисами поетики, походженням та історичною долею.

Розглядаючи фольклор з естетичної та соціологічної точок зору, потрібно відзначити думку М. Колесова, який вважає, що «фольклор – це особлива сфера непрофесійної духовної культури суспільства, яка:

- 1) за змістом виражає світогляд і психологію народних мас;
- 2) за формою є мистецтвом;
- 3) має своїм соціальним носієм народ як спільність безпосередніх виробників матеріальних благ;
- 4) виконує як естетичні, так і практичні функції».

У багатьох дослідженнях підкреслюються світоглядні функції фольклору. Так, доктор історичних наук В. Гусєв позначає цим терміном «ту галузь духовної культури людства, яка, висловлюючи світогляд народних мас, об'єктивно являє собою образно-художнє (усвідомлене або не

усвідомлене ними в цьому значенні) відображення дійсності в світлі естетичних ідеалів самого народу» [45, с. 6].

Отже, фольклор – це народна творчість, в якій «художнє відображення дійсності відбувається в словесно-музично-хореографічних формах колективної народної творчості, що виражають світогляд трудящих мас і нерозривно пов'язані з їхнім життям та побутом».

Усна народна творчість узагальнює багатовіковий людський досвід, вона є носієм і втіленням народної мудрості, народного світогляду, його ідеалів. У ній відбивається національна психологія, національна свідомість на-роду, це його історія, філософія, мораль, правові закони.

Але, слід зазначити, що фольклор як категорійне явище має свої, тільки йому притаманні особливості. Найхарактернішою з них є усна форма творення й побутування. Узагальнені форми життя, виховання, навчання, спостережливості втілювались у рідному слові, закріплювались, передавались із вуст у уста, шліфувались, набували значимості «народних перлин», які одне покоління передавало іншому як найдорожчу спадщину.

Прагнення зберегти словесне народне творіння потребувало розвитку пам'яті, тому дослідники одностайно сходяться на тому, що «фольклор є мистецтвом пам'яті» (С. Мишанич). А це, в свою чергу, впливало на його жанрову структуру, поетичність. Невеличкі за обсягом фольклорні твори (пісні, приказки, забавлянки, утішки, примовки), завдяки образності й влучності рідного слова, краще запам'ятовувались, використовувались у повсякденному спілкуванні, знаходили свого слухача.

Фольклору властива така риса, як традиційність. Фольклор бере витоки з народних традицій, своїми коренями він сягає у давнє минуле. Завдяки йому забезпечується нерозривний взаємозв'язок між минулим і сучасним, він також є скарбницею сталих народних звичаїв і стимулятором їх дальшого розвитку. «Головна ознака традиції – не косність, а певний ступінь сталості і неодмінно міцність спадкових зв'язків у розвитку, – пише історик фольклору Б. Путилов. Традиційність є специфічна форма народного життя,

культури, побуту, форма його руху. Всякий фольклорний процес неминуче набуває характеру руху всередині традиції, еволюції та трансформації традиції.

На будь-якому відрізку часу фольклор будь-якого народу становить собою динамічну систему, певний стан традиції. Новоутворення, що при цьому виникають, – це перш за все зсунута і змінена традиція»

Суттєвою ознакою фольклору є варіантність, фольклор не має незмінних форм.

Багато варіантів фольклорних творів свідчить про колективний характер творення, хоч, безперечно, фольклорні твори і мали своїх авторів у найпершому варіанті. Тому для усної народної творчості характерне поєднання колективного й індивідуального. Індивідуальне, яке сприймається гуртом, швидко поширюється, доповнюється, стає колективним творенням.

Імпровізаційність як фольклорна ознака яскраво виявляється в казках, легендах, частівках, коломийках, бувальщинах, спогадах.

Український фольклор різноманітний за жанровою характеристикою. Увесь фольклор умовно поділяють на прозовий та поетичний.

Прозовий фольклор у свою чергу поділяється на дві великі групи: художня проза і документальна (неказкова).

До художньої прози належать різні види казок: про тварин, героїко–фантастичні та чарівні, соціально–побутові, кумулятивні казки, небилиці.

Документальна проза охоплює легенди, перекази, оповідки, народні оповідання. Провідною функцією неказкової прози є засвідчення та пояснення історично вірогідних джерел. Наприклад, переказ про заснування міста Києва:

Одного разу, ще коли на тому місці, де тепер Київ, були ліси й поля, прийшли туди три рідних брати, що називалися Кий, Щек і Хорив. З ними була їхня сестра Либідь. Стали вони над Дніпром і найстарший Кий сказав: Ось тут зложимо оселю для себе і для тих купців, що сюди будуть приїжджати!

Вони вирубали ліс і побудували перші хати. А те забудоване місце обвели ровом й обгородили гострокіллям і назвали цю оселю – город Київ, значить – Києве місто.

Через якийсь час переїжджали з півночі на південь човнами по Дніпру два хоробрих лицарі: Аскольд і Дир. Вони побачили гарне місто над річкою і воно їм дуже сподобалось. Тому ввійшли до нього і сказали киянам: Ми будемо у вас князями. Будемо вас боронити від чужих племен, щоб ви спокійно могли торгувати і їздити по Дніпру. За це ви будете платити нам малу данину, щоб було за що тримати військо для вашої і нашої оборони та для додержання ладу в городі і державі.

Жителі Києва радо згодилися на те, і ці два князі запанували як перші українські князі. Свою державу вони поширили на всі ті села та містечка, що вже тоді постали довкола Києва. Вони зібрали стільки війська, що ним могли не тільки боронити свою державу від нападу чужих племен і чужих князів, а й самі йшли з військом на сусідні краї і навіть аж до грецької столиці – Царгороду. Отож росла і розвивалась українська держава зі своєю столицею Києвом, що започаткував цю державу.

Про те, що в переказі про заснування Києва і про перших князів є трохи й правди, свідчать передусім згадки в грецьких книжках, а ще й ті пам'ятки, які й донині zostалися з тих давніх часів: біля Києва гора Щековиця, горб Хорив, річка Либідь, у Києві і над Дніпром – Аскольдова могила.

Народні оповідання (оповідки) ведуться здебільшого від першої особи, мають характер спогадів про якісь надзвичайні події, пригоди або повчальні гумористичні історії, іноді з гумором.

Одним із жанрів поетичної усної народної творчості є замовляння, заговори, які начебто несуть у собі чудодійну силу впливу на навколишній світ. У народі побутують господарські, лікувальні, громадські, приворотні замовляння.

До поетичної народної творчості належать короткі влучні вислови –

приказки, примовки, прислів'я, загадки, прикмети, каламбури, вітання, прокльони, побажання, афоризми тощо. Цей вид творчості називається параміографією, що означає найкоротші жанри, які в образній формі відображають найсуттєвіші сторони навколишнього середовища, суспільних і родинних відносин.

Відомий фольклорист К. Чистов відзначає, що, по-перше, фольклор не тільки відображає дійсність, але й сам становить її частину, є елементом побуту, а точніше цілою сферою традиційного народного побуту. Це активна форма духовної культури, активна форма поведінки. Виконання фольклорних текстів пов'язане не тільки з естетичною насолодою, а й з впливом на дійсність (наприклад, обрядові пісні), з доповненням дійсності (казки, легенди). При цьому реальна дійсність не відтворюється у формах, адекватних самій собі, а позначається, моделюється з певною активною метою, підлягає впливу. По-друге, «фольклор – один з найбільш істотних компонентів або сфер традиційно–побутової культури, засіб та спосіб її інтеграції та усвідомлення, ідеологізації» [244, с.276].

М. Русин, розглядаючи питання розвитку фольклору, зазначає: «...виражаючи рівень свідомості й світовідчуття народних мас, фольклор зберігає в кожному історичному епоху значення первинної художньої переробки сукупного чуттєво-практичного досвіду і є складним естетичним, художнім і соціальним явищем» [181, с. 3]. Вчений відзначає, що фольклор виступає “формою естетичних смаків, художніх оцінок, уявлень, поглядів, тих ідей, які стихійно склалися в народному середовищі на рівні буденної свідомості, масової психології” [181, с. 27] й підкреслює суперечливий характер цієї свідомості.

«Народна поетична творчість, або фольклор, як і всяке мистецтво взагалі, – наголошує Ф. Поліщук, – є однією із форм суспільної свідомості і пізнання світу. В особливій художньо-образній формі вона відтворює ідеологію народу, узагальнює і закріплює його трудовий і соціальний досвід» [242, с. 6 – 7].

Дослідник вказує, що фольклор «активно діє на свідомість людей, на їх трудову і творчу діяльність» [242, с. 6].

Професор С. Мишанич підкреслює невіддільність фольклору від народного світогляду, побуту, історії, зазначає, що в усній народній творчості «знайшли відображення не лише естетичні й етичні ідеали народу, а й його історія, філософія, дидактика – тобто все, чим він жив, що хотів передати наступним поколінням» [106, с. 203]. Ми цілком погоджуємося з тим, що «фольклор – одна з найтриваліших і всеохоплюючих систем духовного життя народу, тісно зв'язана з народним побутом (як окремою системою), з літературою (яка, зрештою, витворилася з фольклору і зберігає з ним тісний зв'язок на всіх етапах свого розвитку) та ін.» [26, с. 263].

Отже фольклор є одним з елементів свідомості суспільства. Суспільна свідомість являє собою усвідомлення суспільством самого себе, свого суспільного буття й навколишньої дійсності.

З'ясовуючи місце народної творчості в структурі суспільної свідомості, вчені, до чийх досліджень з питань фольклору ми зверталися, великою мірою розглядали саме специфіку цього регулюючого елементу свідомості. Відображаючи дійсність з позицій народу, в світлі його менталітету, фольклор впливає на дійсність, регулюючи суспільну свідомість.

Фольклор специфічно відображає реальне життя народу, його норми та принципи, ідеали, а також реальні протиріччя буття та необхідність його перетворення відносно до ідеалу. Втілені у народній творчості ідеї стають могутніми факторами діяльності, являють собою силу, що перетворює як індивідів, так і суспільство.

Фольклор, як і суспільна свідомість взагалі, обумовлюється не тільки зовнішніми детермінантами, але й має внутрішню логіку свого розвитку, пов'язану з художньою народною традицією, а також із досвідом, накопиченим раніше.

Таким чином, можемо резюмувати, що відносна самостійність

суспільної свідомості, зокрема й фольклору як одного з її компонентів, проявляється і у формі її активності, тобто в тому, що вона здатна взаємодіяти з іншими суспільними явищами, зворотньо впливати на суспільне буття, яке її породило.

Одним з напрямів впливу фольклору на суспільні явища є його вплив на процес розвитку й виховання особистості, тобто фольклор має значні виховні можливості. Здатність фольклору виступати засобом виховання та його виховні можливості в першу чергу зумовлені тим, що йому як елементові суспільної свідомості властиві дві фундаментальні закономірності її розвитку – вторинність відносно суспільного буття та відносна самостійність.

1.2. Психолого–педагогічні основи використання фольклору в освітньому процесі закладу дошкільної освіти

Фольклор – це культурний феномен, що виступає як інтегроване відображення дійсності на побутовому рівні в системі художніх образів.

Розглянемо, як здійснює фольклор виховну (регулятивну) функцію.

Регуляторами суспільної поведінки виступають соціальні цінності, які виникають лише тоді, коли предмет приваблює людину, підштовхує її до певних дій.

Цінності – це суспільні явища, вони існують об'єктивно. Фольклор виступає саме як цінність, отже, він певним чином включений в умови соціального буття людини, виконує певну функцію в її практичній діяльності.

Основами виникнення фольклору як цінності з боку суб'єкта виступають його потреби (перш за все практично-духовні), а з боку об'єкта – його корисність, придатність, що відповідають цим потребам. Але з розвитком суспільства, з розвитком свідомості корисність у фольклорі діалектично знімається і вже у трансформованому вигляді виступає як регулятор поведінки людини (тобто йдеться вже не про прямий магічний

вплив слова на дійсність, а про вплив, опосередкований умовами життя).

Соціальний суб'єкт не тільки намагається здійснити, зберегти й отримати цінне, але й створює певні ідеї про належне, справедливе, прекрасне; формує ідеали, норми, критерії, оцінки. Ці елементи суспільної свідомості теж є цінностями, що знайшли своє втілення і у фольклорі.

Цінності, ціннісні уявлення утворюються в результаті усвідомлення соціальним суб'єктом своїх потреб і порівняння їх з предметами навколишнього світу. Творення цінностей здійснюється також через виховання, навчання. Фольклор не тільки відображає дійсність, але й творить її, в першу чергу опосередковано впливаючи на формування педагогічних ідей.

Фольклор – це цілісна система, в якій важливе місце займає і педагогічний досвід народу. У статті-передмові «Від колискових до билин» до збірки дитячого фольклору В. Калугін вказує, що «тисячоліття народного досвіду вже відібрали найприродніші й найнеобхідніші форми розвитку мови, музичних здібностей, логічного та образного мислення, трудових навичок, естетичних і моральних ідеалів, і не просто відібрали як суму деяких методичних заходів, а надали їм художньої форми» [46, с. 5–6].

Виховна система українського народу складалася протягом тисячоліть, знахідки народної педагогіки закріпилися у вигляді певних звичаїв.

Відомий вчений О. Воропай, автор праці «Звичаї нашого народу» (вперше виданої у 1966 році в Мюнхені) відзначав, що «звичаї – це не відокремлене явище в житті народу, це втілені в рухи і дію світовідчуття, світосприймання та взаємини між окремими людьми. А ці взаємини і світовідчуття безпосередньо впливають на духовну культуру даного народу, що в свою чергу впливає на процес постання народної творчості. Саме тому народна творчість нерозривно зв'язана з звичаями народу» [31, с. 5]. Саме у фольклорі перш за все знаходять своє відображення народні традиції та звичаї.

Фольклор – це унікальна художня педагогічна система, цінність та ефективність якої підтверджується досвідом поколінь. Педагогічні функції українського фольклору багатогранні і безмежні. Це доводять літературні джерела, з якими ми познайомилися при написанні даного параграфа.

Тема даного дослідження вивчена в науці глибоко і ретельно. Багато педагоги, психологи, етнографи дають характеристику функціональному призначенню фольклору. Такі вчені як: Ю. Азаров, Т. Бакланова, А. Банин, Г. Блінова, А. Каргін, І. Малигіна, К. Ушинський описують технологію виховання і розвитку підростаючого покоління засобами фольклору. Психолого–педагогічних функцій народної творчості, зокрема фольклору, ми розглядали в контексті поняття «народна педагогіка».

Поняття «народна педагогіка» – широке поняття, воно включає всю сукупність засобів і методів виховання і навчання підростаючого покоління, закріплених у народній свідомості, в народних традиціях, в поезії народу.

Один із досліджувачів народної педагогіки, М. Стельмахович, визначив її як «галузь емпіричних педагогічних знань і досвіду трудящих мас, що виражається у домінуючих серед народу поглядах на мету і завдання виховання, у сукупності народних засобів, умінь і навичок виховання і навчання» [198, с. 8].

Р. Скульський підкреслює, що це «своєрідна філософія навчання та виховання дітей, певна скарбниця прогресивних педагогічних ідей і виховних засобів» [193, с. 13].

Століттями наші предки пізнавали світ через пісні, казки, танці, небилиці, народ передавав свої знання та вміння у спадок своїм дітям і онукам, виховуючи найкращі якості особистості. Навчені життєвим досвідом люди старшого покоління своїми порадами, наказами допомагали приходити на зміну поколінню набути необхідних для життя знання та вміння швидше і легше, допомагаючи у формуванні духовного світу людини.

На думку Г. Блінової, народна педагогіка являє собою комплекс накопичених в ході історичного розвитку ідей і прийомів суспільного

виховання і формування людини, переданих від одного покоління до іншого і затверджують добро, справедливість, любов до рідної землі, служіння Вітчизні.

Народна педагогіка має глибоке коріння і побудована на практичному осмисленні змісту та мети життя. У ній переплітаються з життям філософські думки, ідеї, язичницькі перекази, історичні факти.

Кожен народ має свою, самобутню педагогіку, традиції якої – це «ті ідеали, засоби і форми навчання і виховання, які склалися у народу на його питомому етнічному ґрунті і передаються від одного покоління до іншого усталеним способом» [218, с. 49]. Народна педагогіка не тільки знайшла своє місце у вихованні та розвитку підростаючого покоління, вона ще з'явилася основою для створення наукової педагогіки, яка стала класичною формою виховання дітей.

Інтерес до народної педагогічної думки виник не сьогодні. Так, видатний чеський педагог Я. Коменський обґрунтував ідею «материнської школи», спираючись саме на досвід родинного виховання.

У XVIII столітті до питань народної педагогіки звертався відомий український поет і філософ Г. Сковорода, принцип сродної праці який тісно пов'язаний із принципом природовідповідності – основний в українській народній педагогіці. Учений вважав народну мудрість неперевершеною, закликав постійно вивчати її, виховувати дітей у дусі народних ідеалів і традицій. У своїй педагогічній роботі з дітьми Г. Сковорода використовував народні пісні, казки, прислів'я та приказки, фольклорні твори інших видів і жанрів.

В 1867 році у Львові було видано працю «Народная педагогія в пользу училищ и учителей сельских. Часть I. Педагогія общая» О. Духновича, який виділив деякі важливі аспекти народної педагогіки, наприклад підкреслив провідну роль рідної мови у вихованні дітей. Сам термін «народна педагогіка» в Україні теж ввів О. Духнович.

Ідея народності виховання є провідною і в педагогічній теорії

К. Ушинського, який стверджував, що «тільки народне виховання є живим органом в історичному процесі народного розвитку» [232, с. 80].

До питань народної педагогіки і фольклору зверталися в ХІХ–на початку ХХ століття Є. Покровський, Л. Толстой, П. Чубинський, М. Грушевський та ін. Нерозривний зв'язок рідної мови як головного виразника культури народу з формуванням особистості чітко розкрив Б. Грінченко, який активно використовував українську усну народну творчість у своїй педагогічній діяльності.

У 20-ті роки ХХ століття вивчення дитячого фольклору й народної педагогіки було висунуто як важливе завдання етнографії та фольклористики (роботи Г. Виноградова, О. Капиці та ін.).

Глибоко цінували народну педагогічну думку видатні українські педагоги С. Русова та Г. Ващенко. Так, С. Русова вслід за К. Ушинським була переконана, що виховання, школа повинні бути національними, народними. Вона доводила, що сутність національного виховання полягає в тому, що воно формує цільну, міцну особистість, що через любов і пошану до свого народу виховує в дітях любов і пошану до інших народів. «Національне виховання, – підкреслювала вона, – не стискає думки дитини у вузькому шовінізмі, навпаки, після правдивого національного виховання дитина звикає кохатися в народних скарбницях і шукатиме цих культурних скарбів і у других народів; кохаючи свою національну культуру, дитина поважатиме і другі нації і цікавитиметься їх життям; навчиться шукати і знаходити у вселюдській культурі ті скарби художні, наукові і моральні, які можуть стати їй найріднішими, бо не нав'язані збоку, а органічно прищеплені до її душі. Така людина стане корисним робітником задля свого народу й широко буде розуміти вселюдський поступ» [183, с. 13].

С. Русова, зокрема, вважала, що дитина повинна починати навчання рідною мовою, яка обумовлює її психічний розвиток і формує усвідомлення себе як представника певної нації, і краще за все при цьому користуватися народними творами, причому починати треба саме з рідного народного

матеріалу – «з найпростіших творів народного епосу, взагалі народної поезії – казки, загадки, думи, пісні» [182, с. 250]. І народна казка, і гра, і народні свята – все знаходить місце в педагогічній концепції С. Русової, яка вказувала, що національно свідома людина може вирости тільки на народному ґрунті, серед рідної пісні і слова.

Г. Ващенко, наголошуючи на ролі усної народної творчості у вихованні, зазначав: «Скільки з уст нашого народу можна почути легенд, переказів, скільки пісень, приказок, співаночок, оповідей – трагічних і смутних, веселих і безжурних – ані ліку їм, ані віку. Живуть, примножуються, квітнуть, передаються з покоління в покоління історія народу, його душа, його характер. Який же великий, неосяжний скарб культури народу нашого маємо успадкувати» [20, с. 146].

Використання виховного потенціалу народної педагогіки, зокрема фольклору, в становленні гуманної особистості посідає значне місце в педагогічному доробку І. Огієнка, який вважав усну народну творчість прекрасним засобом, що стимулює освітній процес, актуалізуючи вдумливість і творчість, збуджуючи емоційні переживання, надаючи дитині досвіду людських взаємин.

Надбання народної педагогіки використовували в своїй роботі А. Макаренко та В. Сухомлинський, які збирали матеріали для книги про педагогіку українського народу (книга, на жаль, залишилася ненаписаною). Як переважна більшість українських педагогів, В. Сухомлинський велику увагу приділяв рідному слову, в якому живе народна душа, закарбовані звичаї та традиції народу, всі його духовні цінності, що створювалися протягом багатьох століть. Звідси інтерес видатного педагога до фольклору. Наприклад, він використовував народні задачі–загадки, що сприяють розвитку кмітливості дитини, роблять навчання цікавим, живим, звертався до народної пісні. Але особливе місце у виховній системі В. Сухомлинського посідають казки. У своїх творах він відзначав, який значний вплив мали на нього казки бабусі, яка величезна виховна сила криється в цих творах. Казки

самого В. Сухомлинського та його учнів дуже близькі до народних своїм подитячому чистим сприйняттям навколишнього світу, гостро заперечним ставленням до несправедливості, прагненням правди, добра та краси.

В Україні протягом 60–90 років ХХ ст. опубліковано цілу низку цікавих досліджень у галузі української етнопедагогіки. Слід окремо відзначити роботи М. Стельмаховича «Мудрість народної педагогіки», «Педагогіка життя», «Народне дитинознавство» та ін. [197 – 205] та працю Є. Сявавко «Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку» [18], для яких характерним є підхід до народної педагогіки як до системи, що знаходиться в постійному русі становлення і вбирає все найцінніше з педагогічного досвіду народу. Для авторів цих досліджень фольклор є високим мистецтвом, якому треба вчитися і його пізнавати. Вони підкреслювали функції мистецтва і насамперед помічали його масовість і об'ємність.

А. Каргін детально звертається до матеріалу народної педагогіки. Він є прихильником впровадження фольклору в сучасну наукову систему освіти, підкреслюючи виховну функцію народної творчості. А. Каргін вбачав у народній творчості величезний соціально–виховний потенціал, існування якого визначалося виконанням різних функцій, у тому числі і морально–виховних. Людина розглядав художню творчість, на думку вченого, як сховище педагогічного досвіду, яке обрало найбільш цінні ідеали і уявлення.

Виховне значення фольклору знайшло своє відображення в роботах Ю. Ступака, В. Мирного, Г. Довженок та ін. науковців–дослідників.

Важливість використання фольклору як важливого засобу народного виховання в сучасному педагогічному процесі обумовлюється постійним розширенням та ускладненням інформаційного поля, «всередині якого співіснують і примножуються уявлення, факти, оцінки, найбільш різноманітні за змістом, формами виразу» [99, с. 58]. Зростає рівень «забруднення» інформаційно–психологічними впливами, внаслідок чого підвищується навіюваність і агресивність, людина налаштовується «на

засвоєння шкідливих звичок у поведінці» [80, с. 131], а це негативно впливає на стан психічного здоров'я як окремої особистості, так і суспільства в цілому.

Народна творчість втілює традиційне для певної етнічної групи світосприймання, ідеї, принципи й норми життя та ін. і сприяє їх засвоєнню окремою людиною, а також здійснює певне “ритмічне налаштування” людини, чим і створює своєрідний бар’єр для шкідливих інформаційно–психологічних впливів, причому особлива роль у цьому процесі належить народній пісні, забавлянкам, примовкам, оздоровча дія яких може, на думку С. Литвин–Кіндратюк, виявлятися у вигляді непрямих і прямих впливів: «у процесі урізноманітнення акустичного та ритмічного середовища» і «в ході розвитку естетичних потреб, збагачення емоційної сфери, формування стресостійкості як елементів валеологічної культури» [71, с. 219] підкреслюють, що етнос є психологічною спільнотою, здатною «успішно виконувати важливі для кожної людини функції: орієнтувати в оточуючому світі, постачаючи відносно упорядковану інформацію; завдавати загальні життєві цінності; захищати, відповідаючи не тільки за соціальне, але й за фізичне самопочуття» [27, с. 23].

Для того, щоб відчувати себе у суспільстві комфортно, людина повинна усвідомити себе як представника певного народу, певної суспільно–етнічної групи. Л. Орбан у посібнику для вчителів «Національне виховання учнів засобами українського народознавства» (Івано-Франківськ, 1995) зазначає: «Усвідомлення людиною своєї належності до певної етнічної спільноти, місця і ролі своєї нації в системі суспільних відносин, розуміння національних інтересів, взаємовідносин – це складова етнопсихологічного становлення учня. Воно передбачає формування певної позиції школяра, що включає: емоційне ставлення до політичних, економічних, соціально–психологічних явищ і процесів; національні установки на вольову активність; переконання щодо інтересів і ціннісних орієнтацій; неповторне поєднання психологічних рис, їх прояв у певних звичаях, історичних традиціях;

комунікативну сферу етнічної психології, яка функціонує у формі специфічної для представників нашого народу взаємодії, спілкування і взаємовідносин» [32, с. 39–40]. Це положення можна віднести не тільки до учнів, але й до представників деяких інших вікових категорій та інших народів. Важливу роль в етнопсихологічному становленні людини відіграє фольклор.

Фольклорні твори пов'язують у думці, у свідомості вихованця минуле й майбутнє народу, до якого він належить, змушують замислитися над людськими цінностями, що пройшли перевірку часом. Завдяки таким роздумам дитина стає причетною до життя поколінь предків і духовно вдосконалюється, оволодіваючи народним життєвим досвідом, утілюючи надбання предків у своєму повсякденному житті.

Фольклор має дуже важливе значення для сучасності, тому що він повертає етнос до «психологічної гармонії, як внутрішньо-суб'єктивної, так і з оточуючою дійсністю, що є потужною можливістю національного відродження в ситуації політичних, екологічних, культурних криз» [39, с. 175].

Але слід урахувати один дуже важливий момент. Так, у статті «Функціональний багаторівневий аналіз народної творчості» С. Грица відзначає, що і в межах одного етносу під впливом соціального середовища можуть різноманітно проявлятися структура і форми функціонування народної творчості. Під соціальним середовищем, яке диференціює структуру народної творчості, розуміється ендогенна категорія, що утворюється в результаті взаємодії комплексу етносоціальних факторів: «а) рівня соціально-економічного розвитку етносу й переважаючого в його генетичному становленні типу культури; б) наявності художніх традицій та схильностей до певних типів художньої творчості; в) внутрішньоетнічного членування, припускаючого асиміляцію інонаціональних елементів; г) взаємодії в даному середовищі фольклорного й літературного процесів та ін.» [41, с. 46].

«Етносоціальне середовище виробляє свій «модус мислення», який неодмінно кодується в тематиці, жанрових видах та формах народної творчості ... – стверджує дослідниця. – Таким чином, під «модусом мислення середовища» розуміємо комплекс усталених світоглядних, естетичних настанов, вироблених під впливом ідейно-естетичних переконань, які впливають на різні форми громадської та художньо-естетичної діяльності людей» [41, с. 47].

З цього виходить, що у фольклорі різнонаціонального населення, яке займає територію етнічних стиків або одного регіону та тривалий час займається одним і тим же (подібним) видом виробництва, може виробитися більше схожих рис, ніж у фольклорі різних етнічних груп однонаціонального населення, що проживають у різних соціально-економічних умовах та географічних зонах. На наш погляд, це стосується регіону Північного Приазов'я, де компактно проживають поряд з українцями росіяни, болгари, греки, німці та інші національні групи. А звідси виходить, що використовувати у виховному процесі треба перш за все фольклор саме того регіону, в якому діти народилися й живуть.

Важлива роль народнопоетичної творчості у формуванні особистості зумовлена й тим, що в основі цього педагогічного процесу лежить гармонійний розвиток почуттів. Фольклор, являючи собою синкретичне мистецтво, допомагає реалізувати це завдання, впливаючи перш за все на емоційно–чуттєву сферу, пропонуючи не логічні схеми поведінки, а психологічні моделі, реалізовані в художніх образах. Отже, вихованець не просто запам'ятовує та логічно розуміє певні суспільні вимоги та цінності, а переживає їх.

Фольклор є однією з форм реалізації колективної поведінки, а, як зазначав видатний психолог Л. Виготський, вищі психічні функції виникають спочатку як форма колективної поведінки дитини, як форма співпраці з іншими людьми, і тільки потім вони стають індивідуальними функціями самої дитини.

Використання народної творчості в педагогічному процесі сприяє успішній реалізації дуже важливого для належного виховання психологічного закону «виразності стимулу», згідно з яким емоційний відгук і переживання в суб'єкта викликає тільки яскраве, оригінальне, нове. Саме таким стають для вихованця народні художні твори, емоційно насичені образи яких формують у дитини глибокі враження, що довго зберігаються в її свідомості і змушують дитину розмірковувати стосовно себе у зв'язку зі змістом твору.

У фольклорі закладено механізм педагогічного діалогу, що характеризується феноменом «зараження», коли вихователь або вчитель, використовуючи в своїй роботі народнопоетичний твір, виступає не просто посередником між творцем (народом) і слухачами (вихованцями, учнями), «але як майстер, що передає морально-естетичне бачення виконуваного» [1, с. 10].

У межах нашого дослідження нас цікавить саме дитячий фольклор, а також специфіка його використання в освітньому процесі закладів дошкільної освіти.

Серед дитячого фольклору найпоширеніші примовки, заклички, прозивалки, мовчанки, мирилки. Як ставитись вихователеві до кепкувань, прозивалок, дотепів-пасток? Адже вони несуть негативне емоційне забарвлення. Забороняти? Та це не допоможе. Їх створюють самі діти, вони їх і промовляють. Це прояв дитячої творчості. З приводу цього академік М. Стельмахович пише, що заборона нічого не дасть, «...хіба що відіб'є бажання від щирого волевиявлення настрою, від захоплення римуванням слів, критичного ставлення до вчинків, придушить мовну ініціативу, позбавить можливості пізнати полеміку, відчутти суть міжособистих взаємин, набувати вміння відстоювати свою гідність, усувати непорозуміння, бути стриманим, статечним, вміти попросити пробачення, помиритися, якщо допустив необачний учинок чи посварився, не ображатися на критику, якщо вона справедлива, не бути злопам'ятним». Діти сваряться — це неминучий

супутник дитячого життя. Тут у нагоді вихователю стануть прислів'я («Уміли сваритися, умійте й миритися») та тексти мирилок:

Мир – миром,
 Пирого з сиром,
 Вареники в маслі,
 Ми подружки красні.
 Обнімемося! Поцілуємося!

До поетичного фольклору належать і небилиці, нісенітниці – жартівливі, смішні тексти, які містять гумор, описують неіснуючі вигадані події. У дітей вони викликають сміх, бажання запам'ятати та переказати текст іншим, насмішити їх.

Поетичну групу українського фольклору складають також пісні, голосіння (голосилки) та думи. Українська пісня – це невичерпне джерело національної культури. Пісня супроводжує все життя і діяльність людини – від народження до останнього проводу з життя. Тому–то й класифікація пісень досить різноманітна. Це календарно–обрядові, трудові пісні, колядки, щедрівки, веснянки (гагілки, гаївки), купальські, петрівчані, обжинкові, гребовецькі, весільні, ігрові, хороводні пісні.

До епічного жанру народної творчості належать думи, балади, історичні пісні.

У роботі з дітьми використовуються скоромовки та лічилки. Скоромовки – це жартівливі вислови, побудовані на навмисно утрудненій вимові римованого чи ритмізованого тексту, скомпонованого з важких звуків та звукосполучень, які вимовляються у швидкому темпі. Наприклад, такі: «Перепеличка невеличка, під полукипком випідьпідьомкалась», «Наш цебер виполуцебрився на маленькі полуцебреньята», «їхали крамарі, стали на горі та й забалакались про Прокопа, про Прокопиху і про маленькі Прокопенята».

Швидкий темп вимови важких слів у незвичному, нетиповому їх поєднанні призводить до перекручення слів, спотворення тексту, що викликає сміх у дітей. Народна педагогіка потурбувалась, щоб на кожний

звук, який опановує дитина, у нагоді стала й відповідна скоромовка.

Скоромовки невеликі за розміром (можуть бути однорядкові), в кожному слові яких повторюється лише один звук, чергується тільки тверда та м'яка його вимова. Наприклад: Лис у лісі заховався, ліс лиса схопив. У Сані перекинулись сани, тепер у Сані нові сани.

Чимало скоромовок із складним поєднанням відразу кількох важких звуків – шиплячих, свистячих.

У народній логопедії можна знайти скоромовки з незвичним поєднанням голосних звуків. Улас у нас, Опанас у вас.

Цінними для розвитку у дітей діалогічного мовлення є скоромовки, побудовані ланцюжком у вигляді діалогу, прямої мови. Наприклад: Семен сказав своїм синам: Сини, складіть скирту сіна. Сини склали скирту сіна. Семен сказав своїм синам: Спасибі.

Скоромовки доцільно використовувати в роботі з дітьми вже з молодшого дошкільного віку. Молодшим дошкільникам пропонуються нескладні за текстом скоромовки на звуки [к], [в], [с], [б], [п], [з] та голосні. Це можуть бути такі скоромовки: Босий хлопець сіно косить. На сіні босі ноги.

Дітям середнього дошкільного віку доступні скоромовки на шиплячі звуки; діти вже оволоділи їх вимовою, та вона ще нестійка, нечітка.

Золоті жолуді зовсім пожовтіли.

Шишки на сосні, шашки на столі.

На шафі шапка, у шафі шубка.

Старшим дошкільникам пропонують скоромовки зі звуком [р] у складному поєднанні з іншими звуками та скоромовки–діалоги. Наприклад, такі як: «Всіх скоромовок не перемовиш, не перевискоромовиш».

Заучують скоромовки на заняттях з розвитку мовлення (як на комплексних, так і на тематичних) колективно, або з невеличкими групами дітей (троє–четверо дітей одного мовленнєвого рівня), або індивідуально протягом дня. Якщо заучування скоромовок планується на занятті, для цього

відводиться три – п'ять хвилин від часу, запланованого для розв'язання завдань виховання правильної звуковимови. У повсякденному житті заучують скоромовки в ранкові та вечірні години, під час прогулянки. Скоромовки використовують з метою закріплення правильної вимови звука, розвитку відповідного темпу мовлення.

Заучування та повторення скоромовок обов'язково вноситься до плану виховної роботи. У ньому визначають конкретні мовленнєві завдання, розвиваючий потенціал скоромовки, записують її текст. Наприклад, запис заучування скоромовки з дітьми старшої групи після полуденка:

Зі старшими дошкільнятами можна влаштовувати конкурсні ігри-змагання на знання тексту та вміння безпомилково промовити скоромовку: «Хто більше знає скоромовок?», «Хто швидко й чітко промовить кожне слово скоромовки?».

Що ж стосується занять з фізичного виховання, то ученими давно доведений зв'язок між розвитком рухів і формуванням мовних навиків. Поєднання роботи над технікою мови з ритмічними рухами тіла дає хороший ефект і допомагає зняти напруженість, скутість. При роботі можна використовувати ходьбу, рухи рук і ніг, проводити жести, що допомагають розумінню змісту мови.

Рекомендуються завдання наступного типу: промовляння скоромовок або лічилки з диригуванням в такт мови (вказівний палець правої руки рухається вгору-вниз; рух-слово):

Тато тут, тато там,

Тато, тато тут і там.

Мама тут, мама там,

Мама, мама тут і там.

Тато тут, мама там,

Тато, мама тут і там;

Лічилки – це віршовані, ритмізовані тексти математичної спрямованості, які використовуються дітьми для справедливого розподілу

ролей у грі. Лічилки поділяють на дві великі групи: лічилки, складені самими дітьми, та лічилки для дітей, складені дорослими (народні та авторські).

Перша група лічилок досить специфічна. Серед них чимало лічилок, які зовсім не мають сюжету. У їх змісті – прихована лічба у вигляді спотворених (переінакшених) числівників та їх слів–замінників. Це такі, як «Одіян», «По–дноте», «Одноко», «Один–тири–дин», «Аза, дваза» та ін.

Одіян, двіян, триян,
Чотирен, платан, латан,
Сукман, дукман, деревей,
Декса, Півень, Олекса.

Де ж він дівся?

В землю зарився –

Годі й шукать.

Є лічилки, в яких слова позбавлені будь–якого змісту або в єдиному тексті не пов’язані між собою, не римуються, витримано лише ритм:

Іноді між ними трапляються слова з певним змістом:

Еники, беники, їли вареники,

Еники, беники, квас,

Вийшов старенький Тарас.

Подобаються дітям лічилки з загадковими, таємничими, незрозумілими словами:

Еньки, беньки, бейкаси.

Льошки, пльошки, тайраси.

Шоїн, боїн, прочи, рукс.

Є й складніші лічилки – з прямою мовою, складені в діалогічній формі:

Там наша тітка Корови доїла,

Молоком поїла.

Шийшов, вийшов,

Радивон, вийди вон.

Серед лічилок цієї групи трапляється чимало утішок, пристосованих дітьми до розподілу ролей.

Лічилки другої групи, які складені дорослими для дітьми містять у собі повчальні та виховні завдання. Вони закріплюють лічбу:

Перша, друга,
Третя хвиля
Чайці ніжки
В річці мила,
Білі крила замочила,
Нагостила дзьоб!

Авторські лічилки мають чітку композицію, цікавий сюжет, написані образною мовою, стимулюють дітей до кмітливості. Наприклад, «Лічилка» В. Коломійця:

Качка з річки йшла,
Гурт качат вела:
Це – качатко сиве,
Це – як жовта слива,
Це – брудненький квачик,
Це – м'якенький м'ячик,
Це – як вовни жменька,
Це – кривеньке,
Це – сніжок побіг...
Скільки ж їх усіх? (Сім)

Лічилки заучують з дітьми на індивідуально–групових заняттях. На заняттях з фізичного виховання використовується промовляння лічилки з рухами:

Йшли, йшли, йшли (йти по колу, крок–слово);

Ми (широкий жест по колу) пиріг знайшли (злегка нахилитися вперед, руки протягнуті вниз).

Сіли, поїли (сісти на підлогу і зробити природний жест рукою) і далі

пішли (встати, помах рукою вперед).

За допомогою знайомих лічилок діти можуть розподіляють ролі в іграх на заняттях з фізичного виховання.

Колискові пісні, забавлянки, утішки належать до найбільш ужиткової народно-поетичної 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. Ця жанрова галузь фольклору складається і виконується дорослими, це творчість дорослих для дітей, для немовлят, які ще тільки починають опановувати мову.

У ХІХ ст. колісанки, забавлянки та утішки були предметом дослідження М. Левицького, О. Ветухова, на сучасному етапі – І. Пільгука, Г. Виноградова, В. Бойка, Г. Довженок. Вони зібрані в окремі фольклорні збірки.

Колісанка – 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.

З дітьми всіх вікових груп слід заучувати й розігрувати тексти колісанок на індивідуально-групових заняттях; з дітьми старшого дошкільного віку заучують складніші за змістом колісанки з цієї самої теми. Спочатку «нарощують» слова, продовжуючи сюжет та змінюючи окремі вирази:

Знайомі колісанки діти співають у дидактичних іграх «Укладемо ляльку спати», «На добраніч, мої любі», «Колісанки нашій лялі» та інших, на вечорах співу.

Забавлянки, утішки – це коротенькі пісеньки або віршики, поєднані із своєрідними вправами і покликані зміцнювати дитину фізично, підтримувати радісний, бадьорий настрій. Як відомо, ранній вік маляти – це період

найпотужнішого розумового, психічного та фізичного розвитку. Задля того, щоб стимулювати цей розвиток, активізувати пізнавальні процеси, розвивати емоційність дитини, пробуджувати інтерес до творчості народна педагогіка виробила універсальний засіб: забавлянки для найменших. Це своєрідна форма емоційного спілкування дорослих з дитиною, побудована на глибокому знанні психології дитини різного віку. Для найменших, які тільки-но починають сидіти, у народі складено своєрідний тип забавлянок – чукикалок (гуцикалок) з похитуванням, підкиданням дитини на коліні або на одній нозі:

Ой чук, чук, чук,
 А бабуся карасиків –
 Наловив дід щук!
 Годувати Тарасиків;
 А бабуся пліточок –
 А бабуся окунців –
 Годувати діточок,
 Годувати молодців.

Для дітей, які опанували рідну мову, пропонуються забавлянки–діалоги (зважаючи на те, що це вік інтенсивного розвитку діалогічного мовлення):

Лася–Прася,
 Де була?
 У лісі.
 Що їла?
 Горісі.
 Чим кусала?
 Зубами.
 Куди клала?
 До мами.

Забавлянки ознайомлюють дітей з трудовими процесами («Гу-ту-ту,

варю кашу круту», «Куй-кую чобіток», «Печу, печу хлібчик»), прославляють працю, засуджують нероб.

У змісті забавлянок передаються морально-етичні повчальні мотиви, спрямовані на формування майбутнього світогляду, духовності дитини. Вік, на який припадають забавлянки, є сенситивним для мовленнєвого розвитку малюків.

Потішки або утішки – це коротенькі пісеньки або віршики, поєднані із своєрідними вправами і покликані зміцнити дитину фізично та підтримувати веселий настрій. Наведемо приклад потішок.

Потішка

Їхав полем верхівець,

Їхав лісом навпростець,

Їхав, їхав, задививсь

Та й за дуба зачепивсь.

Ну й пригода,

Хай їй грець,

А хвалився – верхівець!..

Зупинився.

Відчепився.

Тут і казочці кінець.

Вдень в дуплі сидить сова,

Навіть дзьою не висува.

А вночі вона полює,

Совенят малих годує.

– Мамо, вдень чого сова

Навіть дзьоб не висува?

– Дуже кепсько бачить вдень,

То й сидить, анітелень.

І чого ота сова

Навіть дзьоб не висува?

Забавлянки й утішки супроводжують усе життя дитини. Їх використовують у виховній роботі з дітьми усіх вікових груп. Найрозповсюдженішою формою роботи є розігрування забавлянок. У групах раннього віку їх розігрують переважно індивідуально чи з двома-трьома дітьми, в молодшому та середньому дошкільному віці – з підгрупами дітей (до 12 чоловік).

У групах раннього віку розігрування утішок супроводжується наочністю й активною діяльністю дітей. Одну й ту саму утішку розігрують три-чотири рази. В перший раз вихователька читає сама і показує іграшки чи дії на ляльці. Потім поступово залучає дітей до виконання окремих дій, повторення окремих слів. Якщо утішка розігрується останній раз, дитина повністю виконує всі дії, повторює слова, вирази або навіть увесь текст.

Забавлянки й утішки доцільно використовувати як на заняттях з фізичного виховання так і на інтегрованих заняттях (пізнавальний розвиток, фізичний розвиток та мовленнєвий розвиток). Вони додадуть заняттям емоційного забарвлення, мотивують до виконання фізичних вправ, активізують діяльність дошкільників.

Отже, система фольклорних жанрів, створена українським народом упродовж віків, є тим ґрунтом, на якому зросла народна педагогіка, народна дидактика; ґрунтом, з якого започатковується й наукова педагогіка. Важливо підкреслити, що у вихованні засобами фольклору відсутній розподіл на суб'єкт та об'єкт виховання, тобто дитина сприймається як особистість, що являє собою цінність, є гідною діалогу і потребує поважного та дбайливого ставлення до себе.

Таким чином, фольклор посідає особливе місце в етнопедагогіці: він розкриває програму виховання і є основним засобом її реалізації, визначає психолого–педагогічні основи використання народнопоетичної творчості у формуванні особистості. При використанні фольклору в педагогічному процесі реалізуються принципи природовідповідності та

культуровідповідності, забезпечується вчасність і безперервність виховання, здійснюється зв'язок родинного і громадського виховання.

При широкому використанні в педагогічному процесі засобів народної творчості вихованець активно включається до реального життя людей у всій різноманітності його зв'язків та відношень, без чого неможливе виховання активного ставлення до життя. Поєднання у фольклорі творчої та репродуктивної діяльності сприяє формуванню творчої активності особистості.

Через фольклор особистість значною мірою прилучається до історії та культури народу, до якого вона належить. Важливою є роль фольклору в процесі етнізації та соціалізації дитини, тобто усвідомлення нею себе як представника певної соціально-етнічної групи, з'ясування свого місця в житті. Як елемент етнічного, фольклор орієнтує людину в оточуючому середовищі, завдає їй загальні життєві цінності та захищає, створюючи бар'єр для негативних впливів як вербального, так і невербального характеру

Проведений нами аналіз наукової літератури з метою визначення зв'язку між фольклором та свідомістю як формою відображення дійсності, дозволив встановити наступне: фольклор – це творчість народних мас, яка є своєрідним відображенням дійсності; фольклор має зв'язок із суспільною свідомістю; фольклор – це система, що історично розвивається; фольклор – засіб нагромадження народних знань, народного досвіду, важливий спосіб міжпоколінної трансмісії культури; фольклор як культурний феномен має відносну самостійність, що дає йому змогу виступати засобом виховання.

Своєрідність фольклору для дітей проявляється у яскравому вираженому виховному спрямуванні, відповідності тем, образів, ідей віковим особливостям дітей, поєднанні словесного матеріалу з елементами гри, використанні звуконаслідування. Складовими частинами народної творчості для дітей є: твори, які перейшли з загального фольклорного доробку (деякі обрядові пісні, казки, загадки, прислів'я); поезія створена дорослими спеціально для дитячого вжитку (колискові пісні, пестушки, утішки,

прислів'я приказки, легенди, казки, скоромовки, небилиці); численні фольклорні зразки, складені самими дітьми (ігрові пісні, лічилки, дражнили, скоромовки). Значення фольклору у фізичного виховання дітей дошкільного віку ми розглянемо у наступному розділі.

1.3. Фольклор у фізичному вихованні дітей дошкільного віку

Використання фольклору з виховною й освітньою метою розпочалося також ще за найдавніших часів розвитку суспільства. В усних творах часто давалися практичні поради людям щодо поведінки, праці, ремесла, збереження свого здоров'я, розуміння явищ природи тощо, тому фольклор виконував протягом століть важливу педагогічну функцію.

Дитячий фольклор має виразну освітню й виховну спрямованість і доступну для дитячого сприймання поетику. Його тематика відповідає інтересам, запитам і смакам дітей різного віку, йому властива багата вигадка, легка, цікава й доступна форма. Весела й захоплююча розповідь, поєднання словесного матеріалу з елементами гри, фантастика й героїка – все це притаманне дитячому фольклору.

Всі твори дитячого фольклору можна умовно поділити на три основні види:

- 1) пісні,
- 2) малі фольклорні форми, або жанри,
- 3) казки.

Кожен з цих трьох видів має в свою чергу багато жанрів, різновидів.

До пісень належать: колискові, пестушки, утішки, небилиці, календарний фольклор, пісні–ігри, жартівливі пісні, лічилки й дражнилки, побутові, про тварин і рослини та ін.

Малі фольклорні форми, або жанри – це прислів'я, приказки, загадки, скоромовки.

Жанри дитячого фольклору мають різні джерела і виникали в різні історичні періоди розвитку народу. Так, деякі з них ведуть початок від народних обрядів та вірувань, сягають корінням у глиб віків. Чимало пісеньок, прозивалок, лічилок мають виразні ознаки дитячої творчості – безпосередність, емоційність, потяг до гри словами й звуками, таємничості й загадковості. Дитячий фольклор існував і певною мірою продовжує існувати як суттєва частина загальнонаціональної народної творчості, відбиває, як і інші її види, динаміку її розвитку і розмаїття форм.

В межах нашого наукового дослідження слід згадати про роботи присвячені дослідженню історичних та педагогічних аспектів фізичного виховання на теренах України. Саме у цих працях часто зустрічаються посилання на фольклорні твори, як джерела певної історичної інформації про традиції українського народу.

Питання традицій фізичного виховання висвітлено у працях В. Старкова (1993), А. Цюся (1994), Є. Приступи (1995, 1997), О. Вацеби (1997).

Впродовж останнього часу були захищені дисертації з цієї тематики, зокрема – Г. Воробей (1997), А. Вольчинського (1998), В. Левківа (1998), Я. Тимчака (1998), І. Кліш (2000), А. Окопного (2001), О. Слімаковського (2001), Н. Даделюк (2004).

Академіки В. Платонов та С. Гуськов в книзі «Олімпійський спорт» в окремому підрозділі «Міфи та легенди про спорт Древньої Греції» аналізують особливості відображення перших згадок про змагальну діяльність людини і загальне відношення до ідеалів та цінностей фізичної культури і спорту в грецькому фольклорі [3].

На нашу думку, одним із найдетальніших досліджень зв'язку української народної творчості з фізичною культурою на сьогодні є праця Є. Приступи – «Народна фізична культура українців» [4]. Аналізуючи особливості зародження і розвитку фізичної культури серед українського народу, автор неодноразово згадує про елементи народної фізичної культури

в українській обрядовості, аналізує погляди українців на фізичний розвиток виражені в народних прислів'ях та приказках [4]. Так, в роботах Є. Приступи педагогічна галузь національної фізичної культури, яка органічно поєднує народну дидактику, народну систему виховання у специфічній сфері, об'єктом якої виступає сама людина в єдності своїх як духовних, психічних, так і тілесних складових отримала назву народна фізична культура [53; 54].

За твердженням дослідників історії фізичної культури Л. Куна, В. Левківа, Є. Приступи, про тісний взаємозв'язок народної фізичної культури з загальною культурою свідчать багаточисельні приклади синкретизму народних засобів фізичного виховання, в яких тісно переплітаються як елементи фольклору, так і, власне, елементи спрямованого використання фізичних вправ [96; 54; 91]. Народна фізична культура української етнічної спільноти вирізняється особливим змістом традицій, способами їх трансформації та функціонування в суспільстві.

Досліджуючи питання існування народних традицій фізичної культури, Є. Приступа визначає їх вияв у:

1. первинних «автентичних» формах під час народних, релігійних та побутових свят;
2. вторинних формах, перероблених та адаптованих до умов сучасного навчально–виховного процесу, які переважно використовуються на напівпрофесійному рівні;
3. найрізноманітніших модифікаціях в професійному спорті [54].

Важливою для нашого дослідження є ще одна ґрунтовна праця (автори Приступа, Слімаковський та Лук'янченко) «Українські народні рухливі ігри, розваги та забави» [5]. Автори неодноразово висловлюють думку про те, що своєрідні народні рухливі ігри та забави, зазвичай базувалися на багатій українській обрядовості й виступали частиною традиційної народної культури українців.

Отже, дитячий фольклор використовується у різних формах роботи з дітьми, в тому числі і у процесі фізичного виховання дошкільників.

Фізичне виховання є однією з найдавніших і найважливіших складових цілеспрямованого впливу на особистість. Гострий розум народу швидко збагнув, що фізичне виховання зміцнює здоров'я, сприяє подовженню працездатності, довголіттю, виробленню позитивних вольових і моральних якостей людини: «Здоров'я – всьому голова», «Доки здоров'я служить, то людина не тужить», «Коли б голова здорова, то будуть воли і корови».

Мета фізичного виховання диктується реальною потребою кожної людини бути здоровою, сильною, загартованою, спритною, витривалою («Де сила, там і міць», «Коли нема сили, то й світ немилий»). Усе це завжди було предметом постійного піклування народу. У народних прислів'ях (в малих жанрах українського фольклору), приказках, епосах, казках оспівується ідеал фізично загартованого, сміливого і сильного героя, людини–богатиря. Саме в прислів'ях і приказках, найбільш повно відображені погляди народу на фізичну (тілесну) і духовну гармонію людини. Цілеспрямований педагогічний вплив на фізичний розвиток людини потрібно розпочинати з раннього дитинства через дотримання особистої і громадської гігієни, режиму побуту, загартування організму, особливостей харчування, усталених норм поведінки.

У народній педагогіці чітко визначено мету фізичного виховання:

- 1) зміцнення здоров'я і сприяння правильному фізичному розвитку;
- 2) підготовка людини до фізичної праці та захисту Вітчизни;
- 3) виховання таких вкрай необхідних життєвих якостей, як сила, витривалість, спритність, швидкість тощо.

Народна педагогіка визначає такі аспекти фізичного виховання:

- 1) піклування про здоров'я дитини до її народження та після народження
- 2) розвиток її рухової активності;
- 3) прищеплення елементарних гігієнічних навичок;
- 4) застосування природних і спеціальних (штучних) засобів фізичного

виховання.

Кожен із зазначених аспектів пов'язаний з фольклором.

Вже під час народження дитини, в перші тижні її життя в породільних обрядах застосовувався фольклор, який супроводжував народні забобони (Л. Клиш, А. Цьосьта ін.).

Для родильної обрядовості українців властива певна система символів із залишками язичницьких вірувань. У ролі цих символів традиційно виступали вода, вогонь, земля, предмети рослинного й тваринного світу, їжа, питво, вироби з металу. Великого значення надавалося воді не тільки з гігієнічних міркувань, а й з оберегових. Адже вода за народними уявленнями символізувала силу й чистоту. Цьому свідчить обряд «зливок» – очищення водою баби-повитухи і породіллі. Водною, взятою із криниці до схід сонця, її обливали руки і лице, закликаючи: «Вода-водиця, водиця Уляниця, ти очищаєш гори, каміння, луги й береги. Обмий, очисти душу (називається ім'я породіллі) од всякого скудства, паскудства, всякої напасті» [89].

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-оберега, аби доля була розв'язаною, адже криниця, ставок мають чотири береги і долю мов «окільцьовують»: дитина може «битися» цілий вік, як птаха в клітці.

Вода грілася в казанку, в яким варили кулешу (мамалігу) «би поле йому файно родило», лялася в корито, де робився заміс на хліб – на багатство. На спід 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» [81, с. 86].

З купелі першим дитя брав батько, загортаючи його в мамин весільний рушник, «би мамка дочекалася дитину звінувати (одружувати)», а воду тато йшов виливати на чотири дороги, «би щастя зазивала з кожної сторони»

Влітку на четвертий день після народин, дитя показували сонцю, а взимку – на сьомий день. Батько брав дитину на руки і, переступаючи поріг, казав: «Пороги, поріженьки, маленькі й великі, тесані й різьблені, з дому дитя викликайте, на вулицю до людей заходьте, ніг не збивайте, очі бережіть». Потім батько повертався в хату, клав дитя в колиску, примовляючи: «Будеш сонце любити, долю свою берегти, щоб клопоти відійшли від твоїх плечей дитячих» [40, с.240].

Заповивали дитину у мамину зимову хустку, складену вчетверо, «би мамин дух коло неї стояв».

З непохрещеною дитиною не можна було кудись з'являтися: «з непохрещеним ходити – нечистого розносити, бо він душу нехрещену пильно стереже». Як мама виходила з хати, коло нехрещеника клала ніж, «би ніщо зле до нього не приступало, бо й задушити могло». Отож, якнайшвидше старалися дитину охрестити. Спочатку хрещеними батьками були лише весільні батьки. Потім почали добирати кумів – ще додавали трьох, «би було штири, як світ має штири сторони».

Родина, зібравшись навколо хрещеника, намовляла різні приспівочки:

– мукичка біленька, ситечко дрібненьке – най росте наш народженик, як дубок правенький;

– тістечко біленьке у бляшки складаю, най росте наш народженик, та най силу має.

Як бачимо, обряди, пов'язані з народженням дитини, склалися протягом тисячоліть, віддзеркалювали уявлення народу про зв'язок людини з природою, про вплив родини на розвиток та виховання малюка. Їх зміст втілений у багатьох прислів'ях: «Будь здоровий, як вода», «Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють», «Тяжку хворобу лікує добре харчування», «Тримай голову в холоді, а ноги в теплі», «Пропотієш, і жар пройде», «У здоровому тілі – здоровий дух», «З фізкультурою дружити – здоровим жити», «Про здоров'я дбай – корисну їжу вживай», «Хто здоров'я має – той горя не знає», «В дім, куди не заглядає сонце, загляне лікар»,

«Здоров'я – найдорожчий скарб», «Як живеш таке і здоров'я», «Веселий сміх – здоров'я для усіх», «Хто фізкультурою займається – той здоровий» та ін.

В міру того як дитина дорослішала, як збагачувався її життєвий досвід ускладнювалася форма та зміст фольклорних творів. Так, значне місце у фізичному вихованні дітей першого–другого року життя займають колискові пісні та «поезія пестування». І це не дивно – колискова пісня з давніх–давен вважалась найбільш потужним засобом у процесі встановлення психоемоційного контакту з дитиною, зняття надмірного м'язового напруження, відновлення спокійного ритму дихання, заспокоєння, налаштування на позитивний лад, розвитку впевненості у власних силах, знеболення тощо. При цьому, виконання колісанок однаково діє як на психоемоційний та фізичний стан дитини, так і на стан того, хто їх виконує.

Пісні – це один з найбільш поширених жанрів дитячого фольклору. Під звуки колискової складаються перші уявлення дитини про світ, перші відчуття радості і задоволення життя. Основна мета колискових, або, як їх ще називають, материнських пісень, – заспокоїти дитину, зробити її сон міцним і здоровим, чому сприяє повільний ритм пісні, плавна мелодія.

У колискових піснях відбиті мрії і сподівання матері на краще життя дитини, побажання їй здоров'я і щастя. Може, тому, що мати так гаряче прагне звершенню своїх надій, у колискових піснях часто звучить віра в магічну силу слова, віра, що піснею можна накликати спокійний сон, відігнати лихо і що дитина, таким чином, виросте здоровою і щасливою.

Ой ходить сон по долині
 У червоній кожушині.
 Кличе мати до дитяти:
 – Іди, сонку, в колісоньку,
 Приспи мою дитиноньку,
 Щоб росла зростала,
 Щасливою стала...

Сучасні фахівці стверджують, що виконання колискових пісень здатне впливати і на характер дитини, і на стан її фізичного здоров'я, і на ступінь психологічної стійкості. І навіть не важливо, чи має мама музичний слух, – важливий сам тембр виконання та ті почуття, які вона передає через пісню. Уже доведена значна ефективність колискових і у роботі з дітьми, які мають синдром дефіциту уваги, і у роботі з тими дітьми, які мають ознаки алекситимії [15]. Власний досвід наспівування колискових дітям з тимчасово переселених родин показав, що цей процес дійсно здатен потужно та позитивно впливати на психоемоційний стан постраждалих від значних стресових чинників [10]. На думку дослідника у галузі медицини С. Шушарджан звук сприймається не лише органами слуху, а й усією поверхнею шкіри, і він здатен запускати відповідні реакції організму.

Дослідник стверджує, що кожна клітина організму, усі органи людського тіла мають певну частоту коливань. Саме тому звуки, вступаючи у біорезонанс з організмом людини, здатні викликати його здорову вібрацію або ж, навпаки, вступаючи у дисонанс, згубно впливати на тіло.

Фахівці з дослідження впливу музики на організм стверджують, що вона впливає на вироблення гормонів, які пов'язані з емоційними реакціями [2]. Можна припустити, що колісанки сприяють виробленню таких гормонів, що здатні сприятливо впливати на психіку дитини та організм в цілому.

Психотерапевтичний ефект колискових виникає і через їх надзвичайну образність, в якій відчувається потужна інформація про щедрість, доброзичливість світу, любов, спокій, лагідність та чарівність. Образи природно засвоюються дитячою психікою і створюють необхідне символічне підґрунтя для її здорового функціонування. Образність колісанок позитивно позначаються також і на розвитку символічної функції психіки дитини, творчих здібностей, емоційно–вольової сфери. Наведемо приклад:

Ой ходить сон коло вікон,

А дрімота коло плота.

Питається сон в дрімоти:

«А де будем ночувати?»

(Уривок з колискової «Ой ходить сон»)

У дитячому фольклорі поширені ігрові пісні, в основі яких лежать найпростіші рухи дітей, що відповідають не тільки змісту, а й ритму пісеньки. Вони сприяють вихованню сміливості, кмітливості, колективізму, розвивають мову і музичний слух дітей. Досі поширені серед дітей такі ігрові пісні, як «Коровай», «А ми просо сіяли», «Мак», «Подольночка». У хороводних піснях, як про це свідчить найдавніша з них “А ми просо сіяли”, збереглись залишки різних трудових процесів. Подібними творами в глибокій давнині супроводжувалась трудова діяльність людини. Поділ учасників цієї пісні-гри на табори також пояснюється історично: колись у танках-хороводах виступали члени різних родів.

Хороводні пісні розкривають широкі можливості для рухової імпровізації дитини, роблять рухи більш виразними, пластичними.

«Поезія пестування» – це невеликі поетичні твори, які мають своє призначення і конкретні функції.

До них відносяться потішки або утішки – які промовляють дитині перед тим, як кладуть спати. Їхнє призначення – заспокоїти дитину, вплинути на її психічний стан, щоб вона швидше заснула. Тексти утішок дуже подібні до колисанок, в них фігурують ті ж дійові особи, що в пісенній ліриці, найчастіше – кіт, який допомагає приспати дитину:

Ой ти, коте-рябку,	Та вимітай кошару.
Та вимітай хатку	Виженемо овечки,
А ти, котку сірий,	Щоб по гірці не ходили,
Та вимітай сіни.	Діток малих не будили,
А ти, котку-котарю,	

Частина утішок спрямована на те, щоб втихомирити дитину, коли вона плаче:

Тихо, (ім'я дитини), не плач,
Киця принесе калач.

Іде киця на мостику,
Несе калач на хвостуку...

Найбільшу групу забавлянок становлять пестушки – коротенькі віршики, які виконуються у поєднанні із своєрідними рухами чи вправами, якими дорослий пестить дитину, підбадьорює, спонукає до певного виду дій.

У словесності всіх слов'янських народів є забавлянка «Сорока» (або її різновиди чи варіанти). Вона пов'язана із пещенням дитячої руки:

Сорока-ворона
Діткам кашку варила,
На порозі студила,
Ополоником мішала,
Діточок скликала...

Дітям дуже подобаються такі забавлянки, вони сміються, пробують наслідувати рухи дорослих. Подібним є цикл пестушок, пов'язаний із пещенням ноги дитини. Як правило, це імітація «кування чобітка»:

Кую, кую чобіток,
Подай, мамо (тату і т. д.), молоток,
Не подасиш молотка,
Не підкую чобітка...

Ряд поетичних текстів супроводжують фізичні вправи дитини: розводячи руки і ноги дитини, примовляють:

Потягусі, потягусі,
На (ім'я) пестусі.
Щоб (ім'я) росла, Росла-виростала,
Щоб своїй мамці
Скоріш в поміч стала.

Коли дитина уже самостійно сидить, з нею бавляться «Ладусі» або «Ладки». Плескаючи її руками, говорять:

Ладки, ладоньки, ладусі,
Де були? – В бабусі

– Що їли? – Оладки.

– З чим оладки? –

Із медком та солодким молочком.

Є тексти, які використовують, навчаючи дитину ходити:

Дибки, дибки!

Ходить котик по лавочці,

Водить кицю за лапочки:

Диб, диб, диб.

Окрему групу забавлянок становлять твори, які виконуються дорослими під час підкидання дитини на коліні або нозі. Народна назва таких творів – чукикалки, походить від початкових слів багатьох цих текстів –

«Чук-чук», «чуки»:

їде, їде пан, пан,

На конику сам, сам,

а за паном – хлоп, хлоп

На конику гоп, гоп...

Простота побудови таких віршиків, милозвучність приваблива для слуху немовлят. Звучання звуконаслідувальних слів, які супроводжують певні рухи, сприяють мовному та фізичному розвитку дитини. Такі вправи захоплюють елементами гри, вони збуджують інтерес, розвивають емоційність, спостережливість, розважають, а водночас дитина знайомиться з навколишнім світом, побутом, отримує нову інформацію про щоденне життя людини, у цьому виявляється практичне значення забавлянок для немовлят.

Для дітей більш старшого віку (3–5 років) народ створив забавлянки, які мають форму гри з елементами випробувань. Наприклад:

– У лісі був?

– Був.

– Вовка бачив?

– Бачив.

– Боявся?

– Ні. (В цей момент сильно дують в лице або плескають у долоні з метою налякати, і, коли дитина мружитья, говорять: «Боявся!»).

Значне місце у фізичному вихованні дітей дошкільного віку займають різноманітні рухливі ігри та забави. Вони є найбільш доступним та універсальним засобом всебічного розвитку дітей, основним засобом фізичного виховання (базові способи гри діти засвоюють уже до 4,5–5 років) [12]. Народні рухливі ігри можна розділити на сюжетні й безсюжетні. Ігри з визначеним сюжетом близькі до творчих, оскільки закладені там образи, зачини, діалоги розвивають креативні здібності дітей. У безсюжетних іграх більше вдосконалюється сенсорна сфера дитини, стимулюються самостійність дій, розумові процеси.

Народні рухливі ігри містять у собі елементи театралізації та фольклору (загадки, лічилки, жарти, приспівки). Так, українські ігри із сюжетом («Шуліка», «Курочка», «Гуси-лебеді» тощо) виконують когнітивну функцію, пробуджують фантазію, уяву. Ігри з приспівками (наприклад «Гори, гори ясно...») сприяють естетичному вихованню, розвивають музично–ритмічні здібності. Ігри з примовками (наприклад «Ходять граки...») вдосконалюють мовні навички [7].

У кожного народу є безліч народних забав для будь-якого віку, пов'язаних із руховою активністю. Для старших дошкільнят, які вирізняються підвищеною емоційністю, вони особливо привабливі. Забави, пов'язані зі збереженням рівноваги (ходьба по вузькій дощечці або по «купинах», стрибки на одній нозі тощо), з пересуванням у незвичайній позі (наприклад в упорі лежачи ззаду), зі спритністю рук (наприклад жонгливання), крім розвитку координаційних якостей, удосконалюють емоційну сферу особистості, виробляють здатність до концентрації уваги, зібраність, наполегливість тощо. Такі забави, як катання на ковзанах, лижах, санках, сприяють формування низки вольових якостей (сміливість, рішучість, концентрація уваги, витримка й ін.) [12].

Аналіз етнографічних досліджень української культури і побуту М. Грушевського, С. Килимника, Р. Кобальчинської, З. Кузелі, В. Скуратівського, П. Чубинського дає можливість стверджувати, що календарна сезонна обрядовість українців насичена для дитини засобами фізичного виховання [48; 77; 90; 69; 70; 93; 21]. В зміст святкових обрядодій включалися ігри, танці, фізичні вправи, змагання, забави, розваги, загартування, фольклор.

Велику роль у гармонійному розвитку старших дошкільнят відігравали хороводні ігри та забави (веснянки, гаївки, ягілки або гагілки). Більшість із них – це драматизована рухлива гра, що відбувалась у формі діалогу (два хори). Пісня у весняних хороводах мала другорядне значення. Головне тут не пісня, а ритм і танці, що здатні підняти настрій, розбудити енергію й передати її навколишньому світові, щоб збудити природні сили до нового життя, до руху, піднесення.

Веснянки та гаївки – це здебільшого забави для дівчат. Подекуди до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч із дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки тощо.

Веснянки і гаївки – це здебільшого забави дівчаток. Мало до участі в цих іграх допускалися хлопці. Як правило, вони лише приглядалися до гри. Іноді поруч з дівочими гаївками чи веснянками хлопці заводили свої рухливі ігри: борюкалися, бігали наввипередки тощо.

С. Килимник [7] та В. Скуратівський [10] вважають, що початком весни слід вважати день від Євдокії (14 березня). Напередодні матері і бабусі випікали для дітлахів із тіста безліч різноманітних птахів. Таке обрядове печиво називалося «жайворонками» або «голубами». Українці ним прикрашали двір і сад, а коли сонце обігрівало землю, юрбами виходили на вулиці села, несучи на долонях печиво. Дзвінкі дитячі голоси дружно декламували:

Пташок викликаю з теплого краю.

Летіть, соловейки, на нашу землю.

Спішіть, ластівоньки, пасти корівки!

Якщо хтось уперше побачив ластівку, то брав грудку землі та жбурляв їй услід, приказуючи: «На тобі, ластівочко, на гніздо, а людям – на добро!» [3, 287].

Подібну забавку дітей із «жайворонками» описав М. Маркевич [6], який зазначив, що в неї бавилися діти в день сорока мучеників (22 березня).

У цей день пекли тістечка у вигляді сорока жайворонків і насаджували їх на довгі палиці. Діти бігали з ними, закликаючи весну. Потім з'їдали тістечка, а голови фігурок давали коровам [3].

Культові ігри цінні тим, що вони були невід'ємною частиною релігійних свят нашого народу. Наприклад, починаючи від Великодня, дівчата, а інколи й хлопці, грали у веснянки – хорові пісні з іграми та танцями, у яких органічно поєднувалися слово, рух і мелодія [10]. На Великдень діти гралися з крашанками в «Навбитки», «Товкання-цокання», «Котка», «Кидка», «Схованка». Педагогічна спрямованість ігор з крашанками, на думку М. Стельмаховича, полягає у розвитку висококоординованих рухів [81]. Такі рухові дії також вчать дитину «метикувати», розширюючи її пізнавальну сферу, розвивають розум, увагу, пам'ять, мислення.

Із часом обрядові дійства наших предків утратили своє ритуальне значення й від них лишилися тільки молодіжні забави.

Весняний цикл обрядових дійств починався з наближенням весни. У цей час виконувалися обряди, змістом яких було проганяти зиму і зустрічати весну, а з часом вони перетворилися у веселі народні ігри [9]. Правда, свято проведів зими – Масляна, не набуло значного поширення в Україні [9]. В Україні свято Масляної відоме під назвою «М'ясниці» й триває цілий тиждень, від понеділка до суботи. О. Терещенко [10] описував, що в деяких місцевостях України вулицями носили обрядове опудало зими, супроводжували це піснями, а дітлахи кидали в нього сніжки. В інших

місцевостях опудало-Масляну возили на санях, а потім урочисто топили в річці. Але цей обряд із часом забувся і свято проводів зими зводилося до проведення традиційних народних рухливих ігор – із використанням елементів ковзання з льодових гірок та на льоду [10].

Разом із пробудженням природи від зимового сну на нашій землі починається цикл весняних народних свят, які супроводжуються піснями, іграми, хороводами. Діти прославляють весну такими словами:

Ой, весно красна, що нам принесла?
 Ой, принесла тепло й добре літечко!
 Малим діточкам побіганячко,
 Старим бабонькам – посіданнячко...

Словесний текст весняних був лише одним із складових елементів, і то не найголовнішим, у комплексі ритмічного руху, жесту, вигуку. У колективному дійстві, магічному ритуалі, покликаному сприяти розвиткові й росту рослин чи тварин, головним смислом руху була імітація [13, 14, 15].

Наприклад, у найдавнішій грі «кривий танок», яким майже завжди починаються весняні ігри, дівчатка, побравшись за руки, довгою вервечкою рухаються між трьома посадженими на землі дітьми, або просто туди, куди їх тягне провідниця. Крім руху, ніякого змісту у грі немає. Словесний супровід пов'язаний із початковим змістом ритуалу – пробудження енергії рослин, ріст яких імітується:

Ми кривого танцю йдемо,
 Кінця йому не знайдемо.
 Ані кінця, ані ладу –
 Не пізнаєш, котра ззаду.
 Треба його та й виводити,
 Кінець йому та й знаходити.

На свято Юрія (6 травня) дівчата грали в ігри, що імітували перехід весни у літо – «Горю-дуб», «Горю-горю пень», «Ляля». В цих іграх діти закріплювали не тільки знання про природні явища, обряди, а й навички в

ходьбі, бігу. Крім ігор існували звичаї оздоровчої спрямованості, які мали на меті зміцнення і збереження здоров'я. Так, щоб бути весь рік здоровим, потрібно до сходу сонця походити босоніж по вкритій рососою траві (українці вірили, що в цей час вода має цілющі і захисні властивості).

На свято Івана-Купала діти поруч із молоддю бавилися у «Купайла». Вони збирали різне зілля, квіти, зв'язували все це травою, а зверху встромлювали кропиву, колючки, будяк – це і було купайло. Навколо нього нагрітали купу землі так, щоб він встояв. Це був символічний заміник вогню для малечі, який давав можливість поуправлятися у стрибках. Поруч «купайла» стояв вартовий, який у руці тримав кропиву, і жалив нею по ногах тих, хто або боявся перестрибувати, або зачепив «купайла», коли стрибав. Саме такий обряд в адаптованому варіанті може стати змістом сучасної літньої розваги для дошкільників. Це урізноманітнить освітній процес дошкільного навчального закладу, сприятиме забезпеченню національного компоненту освіти.

Ще одним улюбленим дитячим святом було 14 серпня – перший Спас на воді, або братів Маковеїв. В цей день відбувалося багато обрядів, пов'язаних з вшануванням квітів. Малюки на лугах грали в різноманітні ігри: «Горю баба», «Кіт і миші», «Гуси і вовк», «У проса», «Коні», «Перегони», «Гілки».

На Семена 14 вересня проводились прадавні обряди родинного життя: «пострижини» та «посадження на коня», що знайшли своє відображення в різних народних рухливих іграх – «Коні», опис яких знаходимо в дослідженні П. Чубинського [21]. Ці обряди були своєрідною ініціацією (система випробувань, яка містила і фізичні вправи), що змінювала її статус та особистісне відношення до дитини в сім'ї, громаді.

Зимовий період впливав на зміст рухової діяльності дітей: вони каталися на санчатах, ковзанах, забавлялися зі снігом. Цікавою була розвага «Колесо». На річці вирубували ополонку, в неї ставили товсту, міцну палицю, і коли вона добре замерзала, зверху розташовували колесо від воза,

до якого прив'язували мотузки. Тримаючись за мотузки, розкручували колесо, кружляли навколо, піджавши ноги, або сидячи на санчатах. Іноді на Різдво діти влаштовували забави для всієї родини: залазили під стіл і там «квохтали», «щоб квочки сідали». За це їм мати кидала в соломку горішки, цукерки та дрібні гроші. Потім колядники ходили з піснями, танцями, іграми від оселі до оселі, а на Новий рік хлопчики ходили засівати з побажанням добра і щастя, достатків.

Свято Водохреща – це день очищення водою, тому більшість обрядодій пов'язано з водою, водоймами. В цей день на річках вирубували ополонку у формі хреста, після освячення всі мали вмитися цією водою, щоб уберегтися від усього лихого, набути краси і здоров'я. Це наповнювало святкові дії своєрідним змістом, надавало значущості, тому всі люди намагалися їм наслідувати і залучати дітей. Крім виконання святкових обрядів, кожен день дітей був наповнений різноманітними розвагами, забавами, які частіше проводилися на вулиці, на свіжому повітрі, що сприяло органічному поєднанню фізичних вправ з повсякденною діяльністю, і посилювало загартовуючий вплив навколишнього середовища.

Загартовування важливо проводити як в закладі дошкільної освіти так і у домашніх умовах і, що становить собою не лише засіб фізичної культури для зміцнення здоров'я, а й можливість формування та розвитку вольових якостей та емоційно-психічної сфери дітей. Ходіння босоніж, повітряні ванни і водні процедури – усі ці форми загартовування з найдавніших часів були в арсеналі традиційної культури практично всіх народів світу.

Слід додати також народні рухливі ігри, змагання та забави на свіжому повітрі, особливо ті, в яких присутній контакт із природними елементами. Ігри на воді – улітку, у сніжки – узимку, використання дерев'яних паличок, крижинок, бурульок тощо. Це не лише сприяє загартовуванню, а й формуванню основних уявлень про людину як частину природи, тобто екологічному вихованню.

У народній фізичній культурі значну виховну роль відіграють героїчні образи фольклору, які поєднують у собі неймовірні фізичні і військові здібності з низкою позитивних якостей особистості (патріотизм, чесність, працьовитість, шанобливе ставлення до простих людей тощо). У сім'ї використання образів фольклору виховного засобу можливо у формі читання вголос казок, бувалин, а також бесід про прочитане; малювання та ліплення фольклорних героїв; рольових ігор із фольклорними сюжетами [5, с. 19].

В етнографічній літературі описано багато ігор, які пов'язані з бігом, швидкими рухами, метушнею-боротьбою, випробуванням сил [22, 46, 58]:

Латка–битка – шовкова нитка!

На тобі воші, а мені гроші!

Як не віддаси, завтра в борщі з'їси!

вигукували діти, доганяючи один одного. «Довгою лозою» називалася гра, коли хлопчики ставали в ряд, нахилилися і останній перестрибував через усіх гравців. Гра «Дрібушечки» полягала в тому, що двоє бралися за руки і кружляли, доки хто–небудь не падав. Під час кружляння діти співали:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,

Наїлися галушечки!

Гей, гей, до води,

Наїлися лободи!

Народні дитячі ігри умовно поділяють за порами року на весняні, літні, осінні й зимові. Так, навесні діти бавилися у «Шума», «Гуси», «Подоляночку»; літом популярними були ігри: «Золоті ворота», «Косарі», «Коза-дереза», «Хусточка», «Городки»; восени характерними були ігри «Гарбуз» (з піснею «Ходить гарбуз по городу»), «Зайчик» (з піснею «Заїньку за голівоньку»), «Квач», «Піжмурки». Взимку улюбленими дитячими іграми були «Сніжки», «Миші», «Зайчик», «Кіт та миша», «Ой, до нори, мишко», «День і ніч» (див. Додатки).

Своїм корінням українські ігри сягають у доісторичні, ще язичницькі часи. Тоді наші предки жили в тісних зв'язках із природою, а їх господарські

заняття та світогляд єдналися з явищами природи. Вони щиро вірили, що є такі боги, які правлять світом і шанували їх.

В той час гра була складовою частиною великого магічного ритуалу, що мав на меті вплинути на явища природи й життя. Уславлення божеств піснями, танцями та іграми мало під собою практичну основу – задобрити оточуючу природу і, таким чином, забезпечити собі достаток та благополуччя. Не випадково в одній веснянці, що збереглися й до наших днів, співається:

Іди, іди, дощику,
Зварю тобі борщику.
В полив'янім горщику...

З часом обрядові дійства наших предків втратили своє ритуальне значення і від них лишилися лише дитячі забави, ігри. Заклички в них стали використовуватися як організуючий елемент. Так, ініціюючи гру у піжмурки, або «Панаса» дитина промовляє:

Журавель, журавель,
Колесом, колесом!
Зав'яжем тобі очі
Красним поясом!
А розподіл ролей у грі відбувається за допомогою лічилок:
Котилася торба з великого горба,
А в тій торбі хліб–паляниця,
Кому доведеться, той буде жмуриться.

Лічилка – це не тільки «прелюдія гри», а й сама гра–імпровізація, яка в гарному виконанні дарує естетичну насолоду, є справжнім джерелом людської мудрості, виразником народного світогляду, скарбницею національної духовності. Завдяки цим веселим і смішним віршикам, словесної гри, яка в них міститься, дитина вчиться дотримуватися правил гри, тому що вибирає того, хто буде водити, справедливо, без обману:

Розвиваючись, лічилки поповнювалися новими художніми елементами, зокрема іноземними словами, які, потрапляючи в нове середовище, викривлялися виконавцями так, що на сьогодні про походження багатьох з них можна говорити лише гіпотетично:

Еники, беники, їли вареники,
Еники, беники, квас,
Вийшов старенький Тарас...

Зазначимо, що деякі фольклористи, розглядаючи лічилку «Еники, беники», підкреслюють, що вона має своє джерело запозичення – можливий текст середньовірно-німецької примовки, якою користувалися дорослі в популярній грі «в кості» (О. Каневська, С. Щербак та ін.).

Чимало лічилок, що складаються із, здавалося б, цілком зрозумілих слів, теж не мають ясного змісту. Але це не заважає їх популярності у дітей, які люблять деяку загадковість і яких приваблюють яскраві, незвичайні співзвуччя.

Соні, боні, тач,
Рифа, тифа, м'яч.

Широко побутує серед дітей дошкільного віку й такий жанр дитячого фольклору, як мирилки – невеличкі пісеньки розраховані на те, щоб забути непорозуміння, які виникли у грі, відновити товариські стосунки:

Мир – миром,
Пирого з сиром,
Вареники в маслі –
Будем жити красно.

Хоча мирилки простенькі за змістом і формою твори, коефіцієнт її корисної дії значний. Вони вносять в бурхливе дитяче життя мирне начало, знижують напруження, викликане конфліктними ситуаціями, втихомирюють надмірні емоції, що сприяє позитивному світосприйманню та психічному здоров'ю.

Ще однією формою фольклору є прислів'я і приказки. У них акумулюється мудрість народу, його багатовіковий досвід, думи і сподівання. Причиною виникнення цього мистецтва було прагнення людей до організації власного життєвого досвіду в словесних формах, які найлегше і найміцніше закріплювалися в пам'яті, – у формах двовіршів, прислів'я, приказок – уставлених афористичних висловів, в основі яких лежить якесь узагальнення, важлива думка або повчання.

Легко замінюючи довгі міркування та повчання, ці види народнопоетичної творчості стали ефективним засобом виховання найкращих людських рис, зокрема звичку шанувати власне здоров'я. Цікаво, що більшість з них не втратила з століттями своєї виховної цінності.

Прислів'я і приказки можуть бути й ефективним засобом фізичного виховання, якщо уміло з ним поводитися і доречно користуватися. Вони вчать берегти здоров'я, піклуватися про нього, цінувати силу, витривалість, прославляти героїзм і стійкість у боротьбі за свою землю. У практиці фізичного виховання прислів'я і приказки використовуються здебільшого під час різних режимних процесів, валеологічних бесід.

В руховій діяльності дитини доцільно використовувати й загадки – лаконічне навмисно завуальоване визначення якогось явища чи предмета, подане в алегоричній формі. В загадках з особливою силою проявились влучність спостережень над явищами оточуючого, вміння народу їх узагальнювати, образне мислення, яскравість і виразність поетичної мови. В стислій, але в образній формі загадки відбивають найрізноманітніші події і явища. Їм властиві таємничість, вони інтригують, і це відповідає психологічним особливостям дитини.

Тематика загадок надзвичайно різноманітна. Вона охоплює всі види людської діяльності, матеріальної та духовної культури народу, зокрема й фізичної культури.

Наприклад, загадка про хокей

Дві команди, як в футболі,

Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід... хокей.
Кожного вдариш
Він злиться й плаче.
А цього стукнеш –
Від радості скакає!
Те вище, те нижче,
Те низом, те навскач.
Хто він, догадався? Гумовий... (М'яч).
Він лежати зовсім не хоче.
Якщо кинути, він підскочить.
Ледве вдариш, відразу навскач,
Ну, звичайно – це... (М'яч)
Силачем я стати вирішив,
До силача я поспішив: –
Розповідайте от про що,
Як ви стали силачем?
Посміхнувся він у відповідь: –
Дуже просто.
Багато років,
Щодня, уставши з постелі,
Піднімаю я... (Гантелі)
Є галявина в нашій школі,
Зелений луг,
Сто ослонів навколо,
Від воріт до воріт Бойко бігає народ.
На воротах цих Рибацькі мережі. (Стадіон)
Дерев'яні коні по снігу скакають,
А в сніг не провалюються. (Лижі)

Багато дослідників пропонують включати елементи фольклору у зміст різних форм роботи з фізичного виховання: до ранкової гімнастики, фізкультурних занять, розваг, ігор. Це робить рухи дітей більш виразними, образними, тому що більшість вправ, завдяки віршованому або музичного супроводу, набувають імітаційного характеру, задовольняючи потребу у творчості.

Наявність елементів народної фізичної культури на святі – це ще одна чудова народна традиція. Виховна роль свята полягає в стимулюванні процесу соціалізації особистості, усвідомлення нею свого місця і стосунку до соціальних груп [6, с. 173–174], а елементи фізичної культури підсилюють емоційний вплив. У давнину фізичні вправи були найважливішим компонентом будь-якого народного свята. І в родині, і в освітніх установах під час свят важливо не забувати про народні танці, ігри та забави. Використання національних традицій, атрибутів додасть святу особливу емоційність, посилить вплив на духовну сферу особистості дитини

Отже, традиційні українські народні свята містять різноманітні засоби фізичного виховання дітей. Це створює умови для ефективного впровадження народних обрядів в освітній процес сучасного закладу дошкільної освіти. Підтвердженням даної думки можуть слугувати публікації в періодичних виданнях, в яких відображено досвід використання народних обрядів в процесі фізичного виховання дошкільників [37].

Використання фольклору у процесі фізичного виховання дошкільників сприяє підвищенню ефективності фізкультурно–оздоровчої роботи. Поетичність мови, багате використання звуконаслідувань, стислий обсяг, не стільки розкриття характеру персонажів, скільки показ поведінки і вчинків, зображення подій, динамізм – ці специфічні риси дитячого фольклору дозволяють дитині рухатися більш вільно, переживати позитивні емоції, виявляти творчість, пізнавати через рух поезику рідної мови, залучатися до витоків народної фізичної культури.

Висновки до першого розділу

Аналіз стійкого інтересу педагогів до народної педагогічної думки, використання її надбань в освітньому процесі, зокрема звернення до фольклору як одного з найважливіших засобів її втілення й реалізації, дозволяє дійти висновку, що при цьому: реалізуються принципи природовідповідності та культуровідповідності; забезпечується вчасність і безперервність виховання; реалізується комплексність педагогічного впливу на особистість; здійснюється зв'язок родинного і громадського виховання; вихованець активно включається до реальної людської діяльності та спілкування; розвивається дитяча творчість; поєднується творча та репродуктивна діяльність, тобто два види діяльності, діалектика яких обумовлює формування й розвиток творчої активності особистості (ця якість є дуже важливою для сучасного громадянина України); забезпечується гуманістичний характер педагогічного процесу; здійснюється глибоке засвоєння особистістю значної частини історико-культурних традицій і надбань народу, що на даному етапі розвитку Української держави та національного виховання є одним із головних пріоритетів.

Фольклор завжди пов'язувався з рухами дитини, тому його використання у процесі фізичного виховання є логічним і доцільним. Сучасні дослідники проблем фізичного розвитку дітей дошкільного віку вказують на ефективність включення елементів фольклору у різні форми фізультурно-оздоровчої роботи, що суттєво впливає на рівень фізичної підготовленості.

РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВИКОРИСТАННЯМ УКРАЇНСЬКОГО ФОЛЬКЛОРУ

2.1. Рівень фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку

Урядом України прийнято Державну національну програму «Освіта» («Україна ХХІ століття»). Одним з найголовніших принципів цієї програми є національна спрямованість освіти, що є органічним поєднанням національної історії і традицій, збереженням та збагаченням культури українського народу. Реалізація цього принципу в дошкільній освіті передбачає залучення дітей з раннього віку до витоків народної культури. Фізична культура є невід'ємною частиною загальнонародної культури, тому організовуючи фізичне виховання дошкільників слід збагачувати цей процес фольклорним матеріалом.

Дослідження можливості впровадження українського фольклору в фізичне виховання дітей дошкільного віку проводилося протягом 2019–2018 р. р.

Педагогічний експеримент було організовано в закладі дошкільної освіти № м. Для проведення експериментальної роботи були визначені дві групи дітей 4-5 року життя: група А (28 дітей: 16 хлопчиків та 12 дівчаток) та група Б (27 дітей: 13 хлопчиків та 14 дівчаток). В обох групах виховувалися діти одного віку – від трьох до п'яти років, рівень стану їх здоров'я (всі діти відносяться до основної групи здоров'я), фізичної підготовленості був приблизно однаковим. Крім того у експерименті брали участь вихователі усіх груп дитячого садка та батьки досліджуваних дітей.

Констатувальний експеримент проводився в двох напрямках:

- вивчався та аналізувався рівень фізичної підготовленості дітей;

- з'ясовувався обсяг знань вихователів та батьків про традиції фізичного виховання;

Метою етапу констатації було визначення рівня сформованості навичок основних рухів у дітей молодшого дошкільного віку. Для цього використовувалися широко відомі й достатньо апробовані в теорії і методиці фізичного виховання тести оцінки рівня фізичної підготовленості, яким було надано ігрового забарвлення: біг на 10 м із ходу («Подарунок білочці»), стрибок в довжину з місця («Білочка стрибає з гілочки на гілочку»), метання на дальність прямою рукою зверху («Білочка дарує дітям шишки»). Ці рухи були обрані тому, що вони є найбільш складними за програмою даної вікової групи. Ми вважали: якщо діти засвоять у грі складні рухи, то менш складні (ходьба, вправи в рівновазі, повзання) не викличуть у них під час навчання будь-яких утруднень.

Ігрове тестування було обрано з декількох причин. По-перше, ігрова форма виконання вправ найбільш відповідає віковим можливостям молодших дошкільників. По-друге, на користь тестового обстеження можна висунути такі аргументи:

1) тест – це багатофункціональний метод, який об'єднує контроль і навчання;

2) тестування дозволяє звести до мінімуму суб'єктивність дослідника і об'єктивно оцінити рівень виконання руху;

3) тестування урізноманітнює заняття з фізичного виховання, викликає у дітей інтерес до виконання рухових дій;

4) тести виявляють «зону помилки» і дозволяють визначити шляхи її наступного усунення (рекомендації щодо організації обстеження фізичного розвитку дітей Е. Вільчковського, В. Шишкіної, Е. Степаненкової та ін.).

Кожна дитина мала змогу виконати тест три рази. Найкращий результат фіксувався в карті фізичної підготовленості дитини. Отримані результати підлягали обробці за допомогою методів математичної статистики. Це дало нам можливість обрахувати рівні сформованості навичок

конкретних основних рухів. А на цій основі (узагальнюючи отримані показники) визначити рівні фізичної підготовленості дітей молодшого дошкільного віку. Обрахунок проводився за формулами:

$$\text{Середнє арифметичне: } \mathbf{M} = \frac{\mathbf{m}_1 + \mathbf{m}_2 + \mathbf{m}_3 + \mathbf{m}_x}{\mathbf{n}} \dots\dots\dots(2.1.)$$

де

\mathbf{M} – середнє арифметичне;

\mathbf{m} – варіанта (показник конкретної дитини);

\mathbf{n} – кількість дітей.

$$\text{Відхилення від середнього арифметичного: } \mathbf{d} = \mathbf{m}_1 - \mathbf{M}$$

Середнє відхилення від середнього арифметичного:

$$\delta = \sqrt{\frac{\sum \mathbf{d} \mathbf{m}_1}{\mathbf{n}}} \dots\dots\dots(2.2.)$$

Середній рівень сформованості навички певного руху визначався за формулою:

$$\mathbf{M} \pm \delta, \text{ високий рівень} - \mathbf{M} + \delta, \dots\dots\dots(2.3.)$$

$$\text{низький рівень} - \mathbf{M} - \delta \dots\dots\dots(2.4.)$$

Обстеження проводилось на прогулянці на спортивному майданчику дошкільного закладу впродовж вересня–жовтня. Перед виконанням тестових рухових завдань було проведено невелику розминку, яка включала спокійну ходьбу, що поступово переходить в легкий безперервний біг упродовж 1–1,5 хвилин, дихальні вправи.

Аналізу підлягали не лише кількісні показники виконання рухів, які порівнювалися з середніми показниками в Україні (дані Е. Вільчовського), але й їх якісні показники (техніка рухів). Розглянемо особливості проведення обстеження та отримані показники основних рухів.

Біг включено до програми дитячого садка з 3 року життя. Це пояснюється тим, що основна характеристика техніки бігу, а саме фаза

польоту, відсутня. Отже, біг на відмінність від ходьби передбачає наявність чергування опорного і безопорного положення ніг, більш енергійного руху рук та темпу. Саме ці особливості і є якісними показниками бігу.

Для проведення бігу було створено необхідні умови: на біговій доріжці встановлювалися прапорці на лініях умовного старту та фінішу від яких повинні були починати та закінчувати рух діти. За 2-3м далі від стартової лінії та на 2–3м до фінішної лінії помічалися лінії реального старту та фінішу. Така організація виконання бігу попереджає втрату часу на старті і зниження швидкості перед фінішем.

За командою «Марш!» діти з високого старту повинні бігти від прапорця до прапорця. Під час перетинання реального старту та реального фінішу відповідно включався і виключався секундомір. По черзі пробігали дистанцію всі діти. Потім давалася друга спроба, під час якої діти бігли в тому ж порядку.

Критеріями оцінки виступали: час бігу в кожній із спроб, положення тулуба, координація рук і ніг, наявність фази «польоту», прямолінійність бігу. Ці кількісні і якісні показники фіксувалися у протоколі. Результати обстеження представлено у таблиці **2.1**.

Аналіз результатів, представлених в таблиці свідчить про незначні розбіжності у кількісних показниках дітей обох груп та їх збіг з програмними показниками. Якісні характеристики бігу наступні: спостерігається короткий крок (18,2 %), значне розведення рук в сторони, іноді притискання рук до тулуба (34,5 %). Більшість дітей бігають на напівзігнутих ногах, опора йде на п'ятку з поступовим перекочуванням на носок (49,1 %). Все це викликано анатомо–фізіологічними показниками даного віку: слабкість м'язів опорно–рухового апарату не дозволяє дитині відштовхуватися з повним випрямленням ніг у колінному суглобі і виконувати постановку ноги на носок. Дотримання основних вимог до бігу зафіксовано у 13,9% хлопчиків та у 15,5% дівчаток.

Таблиця 2.1.

**Показники бігу на 10м у дітей 4 року життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в сек)			
		Середні показники в Україні	Результати обстеження	Середні показники в Україні		Результати обстеження	
				m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопчики	13,2	12,5	3,81	0,06	3,80 ± 0,05	0,37
	Дівчата	15,3	16,6	4,05	0,07	4,06 ± 0,05	0,42
	Хлопчики	13,2	15,4	3,81	0,06	3,83 ± 0,06	0,36
	Дівчата	15,3	14,3	4,05	0,07	4,03 ± 0,08	0,43

Як бачимо з таблиці, кількісні показники у дівчаток дещо вищі. Це пояснюється тим, що «фаза польоту» у них формується значно раніше, чим у хлопчиків (С. Лайзане, Є. Палаускенє, Т. Попова).

Метання предметів відноситься до одноактних локомоторних рухів. Метання предметі на дальність прямою рукою зверху є найбільш раціональним для молодших дошкільників (З. Нестєрова).

Обстеження дальності метання слід проводилося на асфальтовій доріжці довжиною 15-20м. Доріжка спонукає до більшої точності кидка в заданому напрямі. Заздалегідь вона розмічалася (крейдою) поперечними лініями через кожні 0,5 м. На кінцях лінії з обох боків доріжки ставилися порядкові цифри, що відображають число метрів від лінії кидка. Розмічена відстань була у півтора рази більше середнього вікового показника дальності метання. Заздалегідь всім дітям показували, як потрібно виконувати рух. Дитина проводила три кидки мішечка вагою 200 г. кожною рукою, у протоколі фіксувався кращий. Результати обстеження представлено у таблиці 2.2.

Критеріями оцінки метання виступали: кількісні показники виконання метання правою і лівою рукою, а також якісні показники окремих елементів техніки руху: вихідне положення; наявність замаху; перенесення центру тяжіння під час замаху на ногу, що, знаходиться ззаду; перенесення центру тяжіння під час кидка на ногу, що стоїть попереду; енергійність кидка з подальшим супроводом рукою предмету (мішечка).

Таблиця 2.2

**Показники метання вдалину у дітей 4 року
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Результат (в м)							
		Права рука				Ліва рука			
		Середні показники в Україні		Результати обстеження		Середні показники в Україні		Результати обстеження	
		m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопч.	3,46 ± 0,12	0,71	3,48 ± 0,11	0,70	2,59 ± 0,12	0,71	2,60 ± 0,12	0,70
	Дівчата	2,91 ± 0,18	1,0	2,90 ± 0,18	0,99	2,38 ± 0,01	0,77	2,36 ± 0,01	0,76
	Хлопч.	3,46 ± 0,12	0,71	3,45 ± 0,10	0,69	2,59 ± 0,12	0,71	2,61 ± 0,10	0,70
	Дівчата	2,91 ± 0,18	1,0	2,92 ± 0,16	1,10	2,38 ± 0,01	0,77	2,35 ± 0,02	11,5

Розглянемо результати, наведені у таблиці. Кількісні показники відповідають вікові. Що стосується якісних показників техніки, то було виявлено наступне: діти приймають або неправильне вихідне положення, або зовсім його не приймають (метання виконується із ходу) – 72,7 %; у більшості дітей відсутній широкий захват, тому кидок виконується з неповним випрямленням руки (45,4 %); траєкторія польоту не завжди у

необхідному напрямку, тому що під час замаху лікоть дуже відводиться в сторону (36,4 %); спостерігається різниця як в кількісному, так і в якісному відношенні між кидками правою і лівою рукою (90,9 %).

Значні порушення у техніці метання можна пояснити тим, що правильну навичку у цьому віці сформувавши неможливо. У дітей недостатньо розвинені такі рухові якості як сила та спритність. Саме вони обумовлюють координацію рухів рук, ніг, тулуба під час виконання метання (Е. Вільчковський, Ф. Казарян, О. Козлов).

З незначним порушенням техніки метання вдалину правою рукою здійснили 12,5 % хлопчиків та 5,3 % дівчаток. Відповідно показники лівої руки такі: 5,3 % і 1,6 %. Слід зазначити, що ніхто з дітей молодшого дошкільного віку не зміг виконати метання правою й лівою рукою без грубих помилок.

Стрибки відносяться до рухів ациклічного характеру. Характерною особливістю стрибка є «фаза польоту». Виконання стрибка в довжину з місця вимагає узгодженої роботи різних груп м'язів, наявність певного рівня координації рухів і сили м'язів опорно-рухового апарату.

Для проведення стрибків було створено необхідні умови: Підготовлена яма з піском, рулетка для замірювання відстані стрибка. Для підвищення активності та інтересу дітей на певній відстані (трохи далі за середній результат) розміщено три прапорці (дитині пропонували стрибнути до найдалшого з них). Перед початком стрибків дітям показували рух. Результати замірялися від носочків ніг на початку стрибка до п'ят в кінці стрибка.

Таблиця 2.3

**Показники стрибків в довжину з місця у дітей 4 року життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в см)			
		Середні показники в Україні	Результати обстеження	Середні показники в Україні		Результати обстеження	
				m ± M		m ± M	δ
	Хлопчики	36,6	37,5	54,2 ± 1,77	2,8	54,0 ± 1,76	2,6
	Дівчата	38,1	33,3	49,8 ± 1,85	1,2	49,9 ± 1,83	1,1
	Хлопчики	36,6	8,5	54,2 ± 1,77	2,8	54,0 ± 1,69	2,7
	Дівчата	38,1	35,7	49,8 ± 1,85	1,2	50,0 ± 1,48	1,5

Критеріями оцінки виконання стрибків виступали: кількісні показники – довжина стрибка та якісні показники, які фіксувалися за основними елементами цього руху – підготовка до стрибка (тулуб злегка нахилений вперед, руки в міру відведені назад); відштовхування (енергійний поштовх одночасно двома ногами, замах руками вперед-вгору у момент відштовхування); політ (на початку польоту ноги зігнуті, перед приземленням виносяться вперед); приземлення (м'яке приземлення на прямі ноги з перекочуванням з п'яти на носок, збереження рівноваги).

Спостереження за діями дітей під час стрибків показало, що молодші дошкільники не завжди займали правильне вихідне положення (ноги не паралельно) – 20 %, при відштовхуванні у деяких з них не було синхронного поштовху обома ногами (почергове відштовхування) – 12,7 %, був відсутній енергійний замах руками назад–вперед (25,4 %). Більшість з них приземлювалися на прямі ноги (в першу чергу ті дошкільники, які не відвідували груп раннього віку) – 14,5 %.

Більша частина дітей виконували стрибок в довжину з місця більш упевнено (рух знайомий з третього року життя). Проте були зафіксовані наступні недоліки: під час вихідного положення вони недостатньо згинали ноги, низько опускали голову, робили слабкий замах руками під час відштовхування, приземлення було м'яким, але нестійким (63,6 %).

Узагальнені результати обстеження дітей подані у таблиці **2.3**.

Як бачимо з таблиці середні результативні показники дітей обох груп майже не відрізняються і відповідають середнім програмним показникам рухів. Однак, правильно виконали даний рух 38,0 % хлопчиків і 34,5 % дівчаток. Як бачимо, дівчатка мають деяку перевагу у показниках виконання стрибка (різниця досягає 3,5 %). Це пояснюється тим, що координаційні здібності дівчаток цього віку дещо кращі у порівнянні з хлопчиками (за даними Е. Вільчковського, Є. Леві-Гориневської, Т. Осокіної, М. Фонарьова).

На основі узагальнення отриманих результатів були визначені групи дітей за рівнями фізичної підготовленості.

До групи з середнім рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, кількісні показники яких співпадали з віковими нормами: біг – в межах 3,75-4,12 сек; стрибки – в межах 47,95-52,43 см; метання – в межах 2,1-3,07м (права рука) та 1,76–2,29 м. (ліва рука). Техніка рухів цих дітей мала певні помилки, але не більше однієї.

До групи з високим рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, чий показники в основних рухах перевищували середні, а техніка їх виконання майже не мала помилок.

До групи з низьким рівнем фізичної підготовленості були віднесені діти, чий показники в основних рухах були нижчими за середні. Техніка виконання вказаних рухів характеризувалася суттєвими помилками: під час бігу (короткий крок, значне розведення рук в сторони, притискання рук до тулуба, напівзігнуті ноги, опора на п'ятку з поступовим перекичуванням на носок); у стрибках (низько опущена голова, слабкий замах руками та недостатньо зігнуті ноги під час відштовхування, несинхронне

відштовхування обома ногами, приземлення на прямі ноги й нестійке); у метанні вдалину (неінтенсивний замах, неправильне положення руки під час замаху, кидок в'ялий, дії корпусу ніг та рук не узгоджені). Результати розподілу дітей на групи за рівнями сформованості навичок основних рухів у таблиці 2.4.

Аналіз результатів, представлених в таблиці, свідчить про те, що рівень сформованості навичок основних рухів дітей обох груп майже однаковий. Середні показники у групах, які беруть участь у експерименті, складають відповідно: високий рівень – 10,7% та 7,4% дітей; середній рівень – 32,1% та 40,7% дітей; низький рівень – 57,2% та 51,9% дітей. Оскільки різниця в показниках є статистично незначущою, то група А була визначена як експериментальна (ЕГ), а група Б – як контрольна (КГ).

Таблиця 2.4

**Рівні сформованості навичок основних рухів у дітей 4 року життя
на констатувальному етапі експериментального дослідження
(у %)**

Рівні Групи		Високий		Середній		Низький	
		Кільк.	%	Кільк.	%	Кільк.	%
	Хлопч. (16)	2	12,5	5	31,2	9	56,3
	Дівчат. (12)	1	8,3	4	33,3	7	58,3
	Хлопч. (13)	1	7,6	6	46,2	6	6,2
	Дівчат. (14)	1	7,2	5	35,7	8	57,1

Отже, слід зазначити, що за результатами констатувального експерименту рівень сформованості навичок основних рухів майже 50% обстежених дітей не відповідає віковим нормативам, а це вимагає покращення роботи з формування навичок основних рухів.

2.2. Впровадження українського фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку

Розробляючи зміст формувального експерименту, ми намагалися органічно поєднати у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку сучасні наукові досягнення та традиційні шляхи етнопедагогіки, зокрема український фольклор. Освітня робота проводилася відповідно до загальнопедагогічних принципів: науковості, свідомості й активності, систематичності, послідовності, доступності, наочності й індивідуалізації.

Не менше уваги ми приділяли Зупинимось на їх реалізації більш детально.

Принцип народності виховання визначає як основу виховання традиції і національно–культурні цінності, господарський, духовний досвід народу.

Орієнтація на національні вартості веде до відновлення й оздоровлення духовного коріння людини, сприяє формуванню її історичної пам'яті та національної гідності, зміцнення статусу рідної мови. Формування Я–образу дитини у процесі навчально–виховного процесу передбачає поєднання у його свідомості національного та загальнолюдського.

Принцип природовідповідності виховання означає, що виховання повинне ґрунтуватися на науковому розумінні взаємозв'язку природних і соціокультурних процесів, узгоджуватися із загальними законами розвитку природи і людини, формувати у дитини відповідальність за власний розвиток, за екологічні наслідки своїх дій і поведінки.

Метою, яка визначає зміст принципу природовідповідності, вважає О. Киричук, виховання життєво активного, гуманістично спрямованого громадянина, який би у своїй життєтворчості керувався національно–культурними і вселюдськими вартостями.

Згідно з принципом природовідповідності ми у своїй діяльності керувалися чинниками природного розвитку дитини. Розбудовуючи педагогічну систему роботи з запровадження українського фольклору у фізичне виховання дітей молодшого дошкільного віку, ми передбачали:

- розвиток успадкованих потенційних можливостей дитини – фізичних, психічних, соціальних, духовних;
- індивідуальну психолого-педагогічну допомогу дітям у реалізації первинних базових потреб (безпеці, самоактуалізації, самореалізації тощо);
- підтримку вихованця в автономному духовному творчому будівництві («не адаптивній активності» за В. Петровським).

Отже, дотримання принципу природовідповідності насамперед передбачає психолого-педагогічну діагностику природних потенцій розвитку дитини, вивчення тих чинників, які зумовлюють психофізичний розвиток дитини.

Крім того необхідним є моніторинг соціальних умов індивідуального розвитку: у сім'ї (культурно–педагогічні та етнопедагогічні традиції виховання), в освітньому закладі (створення умов для всебічного розвитку дитини), в інформаційному просторі (інтенсивність взаємодії дитини із засобами масової інформації та комунікації, які несуть інформацію про національну культуру, зокрема фольклор).

Принцип *культуровідповідності виховання* припускає, що виховання повинне ґрунтуватися на загальнолюдських цінностях і будуватися відповідно до традицій і норм етнічної культури і регіональних особливостей, залучати людину до культури етносу, суспільства, миру в цілому.

Краєзнавчий принцип означає виховання патріотизму, формування пошани до свого будинку, рідного краю, залучення вихованців до традицій, національно–культурної і педагогічної спадщини українського народу. Він вимагає уточнення, конкретизацію, розкриття та підтвердження наукових понять прикладами з навколишнього середовища.

Ефективність експериментальної методики фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку з використанням українського фольклору перевірялось шляхом педагогічного експерименту, який проводився у трьох напрямках і охоплював різні групи досліджуваних.

Перший напрям полягав у підвищенні обізнаності у проблемі вихователів дошкільного навчального закладу шляхом залучення до роботи семінару–практикуму «Використання засобів етнопедагогіки у фізичному вихованні дітей раннього віку». Зміст семінару-практикуму передбачав проведення теоретичних занять (ознайомлення із багатовіковою народною мудрістю виховання здорової дитини: національними засобами, методами і формами збереження та зміцнення здоров'я дітей, з методикою фізичного виховання дітей другого і третього років життя) та формування навичок добору змісту та планування різних форм роботи з фізичного виховання з використанням засобів етнопедагогіки (програму семінару–практикуму представлено у додатку 3).

Другий напрям полягав у формуванні знань родинного фізичного виховання у батьків. Для них було підготовлено інформаційні листки на тему «Традиційні засоби і методи збереження здоров'я матері й дитини в період вагітності», «Народні традиції виховання дитини в сім'ї», в яких розкривалися основні традиції збереження здоров'я дитини, накопичені українським народом протягом багатьох століть та подавалися конкретні поради щодо використання засобів етнопедагогіки у сімейному фізичному вихованні малюків (зразки інформаційних листків дивись у додатку 4).

Третій напрям експериментальної роботи полягав у впровадженні різних форм і жанрів фольклору у процес фізичного виховання дітей третього року життя. Була розроблена система роботи з фізичного виховання, яка включала:

- гігієнічні заходи з використанням народного художнього слова;
- комплекси ранкової та гігієнічної гімнастики після сну за сюжетом народних казок, пісеньок та забавлянок;
- заняття з фізичної культури , побудовані на матеріалі народних ігор та сюжеті народних казок, забавлянок, пісеньок;
- спортивні розваги на матеріалі народних рухливих ігор та ігрових вправ, які супроводжувалися художнім словом.

Дослідження корифеїв фізичного виховання дітей свідчать, що фізичні вправи істотно впливають на підвищення емоційного тону дітей дошкільного віку. Під час занять фізичними вправами в дитини поліпшується настрій, з'являється почуття радості, задоволення. Отже, фізичні вправи при правильному психолого–педагогічному підході є потужним оптимізувальним фактором, а також засобом оздоровлення й усебічного розвитку дитини (Е. Вільчковський, Г. Кенеман, Т. Осокіна, Е. Степаненкова, В. Шишкіна та ін.). Також науково доведено, що фольклор є одним з найвпливовіших засобів урізноманітнення процесу фізичного виховання шляхом знаходження нових форм розвитку творчо–рухової ініціативи дітей (О. Богініч, І. Кліш, С. Мудрик, М. Стельмахович та ін.). Виходячи з цих положень, ми здійснювали планування та організацію різних форм роботи з фізичного виховання з застосуванням різних форм і жанрів українського фольклору.

Плануючи форми оздоровчої роботи, зокрема, *ранкову гімнастику*, ми виходили з положення, що ефективність виконання малюками фізичних вправ значно поліпшується, якщо їх виконання відбувається на позитивному емоційному тлі, яке може забезпечити використання фольклорних надбань українського народу.

Включення фольклору до змісту ранкової гімнастики відбувалося з врахуванням таких вимог:

- дітям мають бути добре знайомі запропоновані для виконання фізичні вправи, а фольклорний матеріал (забавлянки, примовки, загадки, казки, лічилки, скоромовки тощо) – відповідати віковим особливостям;
- показ та виконання рухів вихователем повинно бути яскравим й образним;
- педагог має враховувати, з одного боку, розвивальний характер навчального матеріалу, а з іншого – національний колорит фольклорного матеріалу.

50 % комплексів ранкової гімнастики проводилося нами у сюжетній формі з використанням українського фольклору. Таке планування вимагало

проведення значної попередньої роботи. Більшість забавлянок, пісеньок, примовок ми розучували під час різних видів занять. Так, на іграх–заняттях з розвитку мовлення «Покладемо Ганю спати», «Ганнуля-чистюля», «До Ганнусі прийшли друзі» та ін. Діти разом з вихователем промовляли забавлянки, примовки, співали українських народних колискових пісень. У вільний час дітям читалися казки, забавлянки, примовки (Додаток 5).

Ще однією формою ознайомлення виступало розігрування змісту фольклорних творів. Розігрування забавлянок проводилося у вільний час, переважно індивідуально чи з двома-трьома дітьми, а наприкінці року – з підгрупами дітей. Розігрування завжди супроводжувалося наочністю й активною діяльністю дітей.

Широко застосовувався такий прийом як сюжетна розповідь, яка спонукала дітей до імпровізації у передачі образів. Спостереження за діями дітей під час ранкової гімнастики з включенням фольклору дозволило встановити, що рухи малюків стають більш виразними, пластичними та ритмічними.

Аналогічно будувалися та планувалися комплекси *гігієнічної гімнастики* після сну. Вправи виконувалися переважно у ліжку, епізодично застосовувався музичний супровід. Гігієнічна гімнастика поєднувалася з загартовуючими оздоровчими заходами, зокрема *елементами фітотерапії*.

Українська етнопедагогіка оздоровлення накопичила значну кількість рецептів фітотерапії, частину з них під контролем медичної сестри дитячого садка ми запровадили у оздоровчу роботу. Так, в міжсезоння після пробудження та проведення вправ діти йшли вологою доріжкою, яка була змочена відваром м'яти, що містить ментол та підсилює відчуття охолодження, що запускає у дію механізми терморегуляції. Перед прогулянкою діти отримували вітамінні чаї (з шипшини, малини, липи), а перед сном полоскали рота відварами звіробою, шалфею, ромашки лікарської, що сприяло підвищенню імунітету малюків. Фітопроцедури ми супроводжували приказками та прислів'ями. Наприклад: Їж часник і цибулю

– не візьмеш недугу. Жарок день – піди в тінь. Затхле повітря і брудна вода для здоров'я біда. Здоров'я не купиш – його розум дарує. Від переїдання люди помирають частіше, ніж від голоду. Солодко їсти та пити, по лікарях ходити. Ранок зустрічай гімнастикою, вечір проводжай прогулянкою. Турбота про здоров'я – найкращі ліки. Здоров'я маємо–не дбаємо, а втративши – плачемо. Вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив. Гроші загубив – небагато загубив, час загубив – багато загубив, а здоров'я загубив – усе загубив. Хто здоровий, той і молодий. Чистота – дві третини здоров'я. Праця – здоров'я, лень–хвороба. Фізкультура і праця здоров'я несуть. В здоровому тілі здоровий дух. Здоровим бути здорово. Рухайся більше – проживеш довше. Здорове тіло – продукт здорового розуму. Рух – це здоров'я, це – життя. Обід без фруктів, що свято без музики.

Основною формою організованого фізичного виховання дітей у закладах дошкільної освіти традиційно є *фізкультурні заняття*. Мотиви виконання активних дій дошкільниками на заняттях різноманітні. Л. Сварковська довела, що у дітей раннього віку переважає мотив емоційної привабливості: користь від скоєних дітьми рухів незмінно вище, якщо вони виконують їх охоче і радісно. Завдяки вправі, що має певну назву (наприклад, загальнорозвивальна вправа «Колобок»), діти уявляють образ того або іншого персонажа і намагаються якнайкраще, виразніше передати його. Образ допомагає також якісно виконувати основні рухи («Хитра лисиця» – ходьба на носочках, «Хоробрий півник» – ходьба з високим підніманням колін та ін.).

За експериментальною програмою кожне друге заняття в групі третього року життя будувалося з елементами фольклору. Фізичні вправи в поєднанні з фольклором у структурі заняття розташовувалися в певному порядку, що зумовлений фізіологічними і психологічними особливостями дитячого організму. Ми планували наступні види фольклорних занять з фізичної культури:

сюжетні фізкультурні заняття з додаванням елементів фольклору. Ці заняття проводилися у формі «рухової» розповіді з «вплетенням» елементів фольклору. Так, наприклад, у заключній частині фізкультурного заняття «У бабусі Олени» виконувалася ходьба в поєднанні з речитативом:

Тапці ручки, тапці,
 Підем о до бабці,
 Дасть нам бабця пиріжки,
 Ще й на тісто замішки.

На заняттях використовували до 5–6 елементів фольклору, в залежності від сюжету і завдань заняття.

Творчо–рухові заняття, засновані на одному з видів усної народної творчості – забавлянках, казках. Найчастіше це були казки про тварин, наприклад «Теремок», «Колобок», «Рукавичка» та ін. Особливо доцільно використовувати сюжет казок під час виконання основних рухів. Наприклад, «Колобок покотився по стежині» – катання м'ячів двома руками на відстань 3,5 метра. «Котиться, котиться колобок, а назустріч йому ведмідь» – повзання на долонях і ступнях (Додаток 6).

При проведенні фізичних вправ використовувалися 10–15 забавлянок «рухового характеру», 4–5 видів малих фольклорних форм, або сюжет однієї–двох казок. Так, наприклад, при виконанні загальнорозвивальні вправи «Півники» (в. п. – ноги на ширині плечей, руки на поясі: нахил вперед, махи руками) використовували забавлянку:

Два півника, два півника
 Горох молотили...

Під час виконання вправ ми пропонували дітям промовляти слова знайомих текстів. Тому ми добирали нескладні, ритмічні забавлянки, в яких відображено словами певний рух, дію.

Музично–ритмічні заняття, засновані на українських народних піснях і танцях, іграх і хороводах. Вони проводилися разом із музичним керівником і будувалися на імітаційних музично–ритмічних рухах та

народних пісеньках «День-день, добрий день», «У нашого Омелечка невелика сімечка», «Ту-ту-ту, вари кашу круту», «Зробим коло, погуляймо», «Вийди, вийди, сонечко», «Дощику, дощику», «Гарний танець гопачок» та ін.

Ігрові фізкультурні заняття, побудовані на українських народних рухливих іграх. Це означає, що для всіх частин заняття, виходячи з завдань, які вони вирішують, добиралися рухливі ігри та вправи. Слід зазначити, що всі народні ігри, які дійшли до нас з найдавніших часів, доцільно використовувати тільки в групах дошкільного віку. Тому добираючи зміст для занять даного типу, ми спиралися на програмні ігрові вправи, надаючи їм сюжетного спрямування та супроводжуючи забавлянками, пісеньками.

Театралізовані фізкультурні заняття з використанням імітаційних, мімічних і пантомімічних вправ та ігор-драматизацій. Провідним прийомом навчання дітей на цих заняттях виступала імітація: легко, безшумно «зістрибують пташки з гілки»; перевалюючись, широко розставляючи ноги, йде «незграбний клишоногий ведмідь»; весело, завзято, високо піднімаючи ноги, крокує «півник–золотий гребінець». Під час виконання мімічних і пантомімічних рухів діти намагалися передати шляхом виразних рухів м'язів обличчя і всього тіла образ певного персонажа. Наприклад, зображували зайчика, коли хитра лисиця обманом виганяє його з хатинки або показували, як весело танцюють мишенята у бабусиній хаті, як крадеться кіт та ін.

У інсценуваннях й іграх-драматизаціях діти виконують різні ролі, наслідуючи і копіюючи дії людини, зображуючи тварин і птахів. Наприклад, заняття «Будуємо хатинку для звірят», «Зайчикові слізки», «Колобок». Для змісту цього типу занять найбільш підходять, на наш погляд, пісні–казки. Це музично–поетичні твори, в яких навколишній світ розкривається за допомогою фантастичних образів і тварин. Твори цього жанру з дорослого фольклорного середовища ввійшли в дитяче світосприйняття і стали повністю дитячим продуктом. Ми проводили заняття за змістом українських пісень-казок «Два півника», «В нашої бабусі два веселих гуся», «Танцювали

миші по бабиній хижі», «Козуню-любуню, пристань до мене» «Ой зібралась звірина з цілої громади», «Танцювала риба з раком» та ін.

Традиційні заняття з використанням елементів фольклору, які поживляють процес навчання, урізноманітнюють його.

Інтегровані фізкультурні заняття з елементами фольклору. Інтегрувалися, в першу чергу, заняття з ознайомлення з природою та заняття з розвитку рухів: «Сонечко», «Котики вербові», «Дощику, дощику», «Вітерець» та ін. На цих заняттях переважали імітаційні вправи, а народне слово супроводжувало не тільки рух, але й опис природних явищ.

У вправах, які були засвоєні під час фізкультурних занять, діти вправляються під час *активного відпочинку* (спортивні розваги та самостійна рухова діяльність). Спортивні розваги ми планували щомісяця та надавали їм фольклорного забарвлення. Оскільки основний зміст розваг складають рухливі ігри та забавки, то ми намагалися об'єднати їх певним сюжетом «Бабусина скриня», «Коза-дереза», «Зайчик-чеберяйчик», «Пішла киця по водицю» та ін. А для ігрових вправ добирали фольклорний віршований або пісенний супровід.

Організуючи ігрову діяльність, ми, по-перше, збільшили кількість рухливих ігор та ігрових вправ протягом дня, а по-друге, дібрали до кожної ігрової вправи віршований супровід (зразки рухливих ігор, які супроводжувалися забавлянками, а також тексти забавлянок представлено у Додатку 8. Так, під час ігрової вправи «Ніжки тупотять» читали віршик:

Топчу, топчу ряст, ряст,

Бог здоров'я дасть, дасть.

І ще буду топтати,

Щоб на той рік діждати.

Віршовані тексти добиралися й до сюжетних ігор.

У грі «Зайчики» читався віршик, під який розгортався сюжет:

Станьте в коло, раз, два, три.

Довговухий в гречку – скік,

Першим зайцем будеш ти.

В просі заєць – сірий бік.

Всі ховайтесь зайці в ліс:

За кущами хитрий лис!

В ході експериментальної роботи ми спостерігали за поведінкою дітей, їх відношенням до занять фізичними вправами і констатували, що позитивні зміни відбувалися. Так, малюки з задоволенням стали брати участь у всіх заходах фізичного виховання, вивчили багато віршованих текстів і з задоволенням їх промовляли, їх рухи стали більш виразними, образними, тому що більшість вправ, завдяки віршованому або музичного супроводу, набували імітаційного характеру.

З метою аналізу результатів формувального етапу експериментального дослідження та перевірки ефективності впровадженої нами системи роботи був організований контрольний етап експериментального дослідження, результати якого представлено у наступному параграфі.

2.3. Результати експериментальної роботи з використання фольклору у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку

Для визначення рівнів фізичної підготовленості дітей, а саме рівня сформованості навичок в основних рухах (біг, стрибки, метання) були використані рухові тестові завдання, аналогічні етапу констатувального експерименту. Обстеження дітей проводилося з дотриманням тих самих умов. Результати обстеження представлені в таблицях 2.5; 2.6; 2.7; 2.8.

Контрольний зріз щодо визначення особливостей виконання бігу всіма дітьми, які брали участь у експерименті, показав, що як кількісні, так і якісні показники даного руху покращилися. Проте між показниками дітей КГ та ЕГ існують значні розбіжності. Так, кількість хлопчиків, які виконують біг без помилок збільшилася в ЕГ у 2,5 разів, а в КГ – у 1,5 разів. Приріст показників у ЕГ в 1,7 рази більше.

Такими ж суттєвими є й показники дівчаток: збільшення показників в ЕГ склало 2, в КГ – 1,5 разів. Приріст показників в 1,3 рази більше.

І хлопчики і дівчата з ЕГ покращили прямолінійність бігу, рухи стали більш ритмічними, природними, координованими (узгодження рухів рук і ніг).

Таблиця 2.5

Порівняльні показники бігу на 10 м. у дітей 3–4 років на контрольному етапі експериментального дослідження (у %)

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в сек)			
		Конст. етап	Контр. етап	Конст.етап		Контрольн.етап	
				m ± M	δ	m ± M	δ
ЕГ	Хлопчики	12,5	31,3	3,80 ± 0,05	0,37	3,80 ± 0,05	0,40
	Дівчата	16,7	33,3	4,06 ± 0,05	0,42	4,02 ± 0,05	0,35
КГ	Хлопчики	15,4	23,0	3,83 ± 0,06	0,36	3,79 ± 0,05	0,35
	Дівчата	14,3	21,4	4,03 ± 0,08	0,43	4,0 ± 0,06	0,41

Такі ж суттєві зміни відбулися й у техніці метання. Про це свідчать дані, наведені в таблиці 2.6.

З таблиці видно, що кількісні зміни відбулися у обох групах, проте найбільш суттєве збільшення притаманне дітям ЕГ. Відповідно вони складають: у хлопчиків – 1,6; у дівчаток – 1,07, тоді як в КГ відповідні показники дорівнюють у хлопчиків – 0,9, у дівчаток – 1,01.

Отже середній приріст кількісних показників дітей ЕГ складає 25 %, а в КГ – 10,4 %.

В цілому можна зафіксувати наступну залежність: у дівчаток ЕГ показники метання лівою рукою змінилися в сторону суттєвого збільшення, а у дівчаток КГ вони залишилися майже на тому ж рівні.

Отже різниця в кількісному відношенні між кидками правою і лівою рукою стала ще більшою. Це пояснюється тим, що під час вправлення у виконанні метання у більшій мірі увага зверталася на дії правої руки.

Таблиця 2.6

**Порівняльні показники метання у дітей 3–4 років за результатами
експериментального навчання на контрольному етапі
експериментального дослідження (у %)**

Група	Стать	Результат (в м)							
		Права рука				Ліва рука			
		Констат.етап		Контрольн.етап		Констат.етап		Контрольн.етап	
		m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ	m ± M	δ
ЕГ	Хлопч.	3,48 ± 0,11	0,70	4,82 ± 0,23	1,61	,60 ± 0,12	0,70	3,43 ± 0,17	0,71
	Дівч.	2,90 ± 0,18	0,99	3,78 ± 0,11	0,76	2,36 ± 0,01	0,76	2,77 ± 0,01	0,48
КГ	Хлопч.	3,45 ± 0,10	0,69	3,94 ± 0,11	0,99	2,61 ± 0,10	0,70	3,11 ± 0,2	0,84
	Дівч.	2,92 ± 0,16	1,10	3,55 ± 0,2	0,85	2,38 ± 0,01	11,5	2,53 ± 0,03	0,77

В обох групах змінилася й якість виконання даного руху: майже всі діти навчилися приймати правильне вихідне положення, у більшості дітей ЕГ кидок виконується з повним випрямленням руки, а це відбилося на траєкторії польоту предмета.

Аналіз навчання дітей стрибків в ЕГ та КГ показав наступне: техніка стрибка покращилася в обох групах (у 78 % дітей ЕГ і у 56 % КГ); всі діти навчилися приймати відповідне вихідне положення, у них з'явився енергійний поштовх одночасно двома ногами, проте замах руками у більшості дітей КГ залишився майже без змін – відсутня злитність у рухах рук і ніг. Проте приріст якісних показників у дітей обох груп незначний: Відповідно у хлопчиків ЕГ і КГ – в 1,4 та в 1,0 й у дівчаток – в 1,5 та в 1,1, тобто показники дітей ЕГ за результатами експериментального навчання середньому на 25% краще. В КГ це покращення становить 15% (Таблиця 2.7).

Таблиця 2.7

**Порівняльні показники стрибків у дітей 3-4 років за результатами
експериментального навчання на контрольному етапі
експериментального дослідження (у %)**

Група	Стать	Якісні показники техніки (% випадків)		Результат (в см)			
		Констат. етап	Контрольн. етап	Констат.етап		Контрольн.етап	
				m ± M	δ	m ± M	δ
	Хлопчики	36,5	50,0	54,0 ± 1,76	12,6	60,5 ± 1,55	0,9
	Дівчата	38,1	58,3	49,9 ± 1,83	11,1	56,8 ± 1,71	2,0
	Хлопчики	36,7	38,5	54,0 ± 1,69	12,7	57,0 ± 1,60	1,3
	Дівчата	38, 0	42,8	50,0 ± 1,48	11,5	50,9 ± 1,34	1,9

Як бачимо з таблиці у кількісних показниках відбулися наступні зміни: середні показники дітей ЕГ покращилися на 30 %, а дітей КГ – 10 %.

На основі узагальнення результатів контрольного експерименту були визначені групи дітей за рівнями сформованості навичок основних рухів. Для віднесення дітей до певного рівня були використані такі ж самі критерії, що й на етапі констатації. Результати розподілу дітей на групи за рівнями сформованості навичок основних рухів представлено у Таблиці 2.8.

Таблиця 2.8.

**Рівні сформованості навичок основних рухів у дітей 4 року життя
за результатами експериментального навчання на контрольному етапі
експериментального дослідження (у %)**

Рівні Групи		Високий				Середній				Низький			
		Конст. етап		Контрольн. етап		Конст. етап		Контрольн. етап		Конст. етап		Контрольн. етап	
		Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%	Кількість	%
ЕГ	Хл. (16)	2	12,5	5	31,3	5	31,2	8	0,0	9	6,3	3	8,7
	Дів. (12)	1	8,3	3	25,0	4	33,3	5	1,7	7	8,3	4	3,3
КГ	Хл. (13)	1	7,6	2	15,4	6	46,2	8	1,5	6	6,2	3	3,0
	Дів. (14)	1	7,2	2	14,4	5	35,7	6	2,8	8	7,1	6	2,8

Отже, результати контрольного експерименту свідчать про результативність експериментального навчання основних рухів з використання фольклору у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку. Кількість дітей, яких ми віднесли до високого рівня сформованості навичок основних рухів збільшилась у ЕГ на 50 % у порівнянні з КГ. Суттєві зміни відбулися й у кількісному складі групи з низьким рівнем: в ЕГ кількість дітей зменшилася на 32%, а в КГ – на 18 %. В групі дітей з середнім рівнем перерозподіл незначний, але більш показовий він все ж таки у ЕГ: збільшення становить 14 %, тоді як в КГ – 11 %.

Висновки до другого розділу

Відродження української національної культури передбачає запровадження її надбань у різні сфери життя та діяльності дитини. Однією з таких сфер є рухова діяльність. Українським народом накопичено значний

фольклорний матеріал, який можна успішно використати у процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку. Організація фізичного виховання з включенням різних форм та жанрів фольклору суттєво вплинула на показники рухової підготовленості дітей.

ВИСНОВКИ

На основі проведеного аналізу наукових джерел визначено сучасні духовні цінності фізичної культури, до яких належать: генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я; гармонійний фізичний розвиток; наукові знання, що описують суть фізичної культури; програмно–нормативні основи фізичної культури; ефективне здійснення трудової, військової та змагально-розважальної діяльності; естетичні ідеали та етичні норми.

Українська народна обрядовість насичена багатьма звичаями та традиціями, що показують загальне позитивне ставлення українського народу до цінностей фізичної культури. У період росту та розвитку людини чільне місце в сімейній обрядовості українців займали такі духовні цінності фізичної культури, як генерування здорового способу життя та зміцнення здоров'я, гармонійний фізичний розвиток та тілесна краса.

Календарна обрядовість українців спрямовувалась на генерування здорового способу життя, зміцнення здоров'я та гармонійний фізичний розвиток, забезпечувала ефективне здійснення змагально-розважальної діяльності та на цій основі, реалізовувала таку цінність фізичної культури, як ефективне здійснення трудової діяльності.

Основними цінностями фізичної культури, відображеними в українській прозовій усній народній творчості, є ефективне здійснення військової, змагальної та трудової діяльності. Ціннісний аспект фізичної культури в українській прозовій усній народній творчості розглядається через призму описів проявів фізичних якостей, описів різновидів змагань та описів важливості людського здоров'я.

Контрольний етап експериментального дослідження підтвердив доцільність використання на заняттях з фізичного виховання в умовах закладу дошкільної освіти усної народної творчості, в контексті утвердження цінностей фізичної культури. Система роботи з впровадження українського

фольклору у практику роботи з фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку виявилася ефективною, що підтверджується на контрольному етапі експериментального дослідження: кількість дітей, яких ми віднесли до високого рівня сформованості навичок основних рухів збільшилась у ЕГ на 50 % у порівнянні з КГ. Суттєві зміни відбулися й у кількісному складі групи з низьким рівнем: в ЕГ кількість дітей зменшилася на 32%, а в КГ – на 18 %. В групі дітей з середнім рівнем перерозподіл незначний, але більш показовий він все ж таки у ЕГ: збільшення становить 14 %, тоді як в КГ – 11 %. Тоді як на констатувальному етапі експериментального дослідження рівень сформованості навичок основних рухів майже 50% обстежених дітей не відповідав віковим нормативам.

Використання фольклору в процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку має відбуватися з дотриманням специфічних принципів: народності виховання, орієнтації на національні цінності, природовідповідності, культуровідповідності та краєзнавчості. В освітньому процесі мають враховуватися індивідуальні особливості дітей дошкільного віку.

У процесі фізичного виховання дітей молодшого дошкільного віку основною формою роботи традиційно є фізкультурні заняття. Впровадження нами різних форм і жанрів фольклору у процес фізичного виховання дітей третього року життя передбачало такі форми роботи: гігієнічні заходи з використанням народного художнього слова; комплекси ранкової та гігієнічної гімнастики після сну за сюжетом народних казок, пісеньок та забавлянок; заняття з фізичної культури, побудовані на матеріалі народних ігор та сюжеті народних казок, забавлянок, пісеньок; спортивні розваги на матеріалі народних рухливих ігор та ігрових вправ, які супроводжувалися художнім словом.

Отримані результати засвідчують, що гіпотеза дослідження підтвердилася, визначені завдання дослідження реалізовані, мета досягнута,

одержані наукові висновки мають важливе значення для практики дошкільного виховання.

Розроблена нами система роботи може бути впроваджена вихователями різних типів ЗДО з метою фізичного виховання дошкільників, а також використовуватися для професійної підготовки студентів спеціальності «Дошкільна освіта».

Оскільки дане наукове дослідження не вичерпує усіх аспектів означеної проблеми, то подальші наукові розвідки стосуватимуться розробки спеціалізованих методик використання засобів усної народної творчості під час реалізації різних форм фізичного виховання; узагальнення систематизованих прикладів зв'язку фізичної культури та української усної народної творчості у формі збірників; підготовки сучасних посібників для вихователів з використанням матеріалу про цінності фізичної культури з окремих жанрів української усної народної творчості.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аванесова В. Н. Воспитание и обучение детей в разновозрастной группе. Москва, 1979. 176 с.
2. Азитова Г. Ш. Воспитание культуры здоровья у школьников в условиях сельской школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 «Общая педагогика, история педагогики и образования». Казань, 2006. 209 с.
3. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. 3–е изд., доп., перераб. Москва, 1987. 64 с.
4. Ананьев Б. Г. Человек как предмет познания. Москва, 1998. 341 с.
5. Андреева Н. А. Взаимодействие ДООУ и семьи в формировании основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста : дис ... канд. пед. наук : 13.00.07. «Теория и методика дошкольного образования» Екатеринбург, 2005. 193 с.
6. Андриющенко Т. К. Теоретико–методичні засади формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : дис. ... доктора пед. наук : 13.00.08. Умань, 2015. 504 с.
7. Андриющенко Т. К. Формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку : монографія. Умань, 2014. 384 с.
8. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : метод. реком. Ульяновск, 2007. 80 с.
9. Антонова Т. В. Роль общения в регулировании общения детей дошкольного возраста в игре : автореф. дисс. на соискание науч. степени канд. психол. наук : спец. 19.00.07 «Педагогическая и возрастная психология». Москва, 1983. 23 с.
10. Апанасенко Г. Л. Охрана здоровья здоровых: некоторые проблемы теории и практики. *Валеология: диагностика, средства и практика обеспечения здоровья*. Санкт Петербург, 1993, с. 49–60.
11. Арнаутова Е. П. Основы сотрудничества педагога с семьёй дошкольника. Москва, 1994. 235 с.

12. Ахвердова О. А. К исследованию феномена «культура здоровья» в области профессионального физкультурного образования. *Теория и практика физической культуры*. 2002. № 9. с. 12–18.
13. Бабюк Т. Й. Наступність у вихованні здорового способу життя старших дошкільників і молодших школярів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Київ, 2013. 237 с.
14. Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) наук. кер. А. М. Богущ. *Спецвип. журн. «Вихователь-методист дошкільного закладу»* Київ, 2012. 30 с.
15. Байер К. Здоровый образ жизни. Москва, 1997. 368 с
16. Башавець Н. А. Теоретичні основи формування культури здоров'язбереження як світоглядної орієнтації майбутніх фахівців-економістів : *монографія* Одеса, 2011. 418 с.
17. Бедрань Р. В. «Культура здоров'я» як наукова категорія *зб. наук. праць*. Херсон, 2016. Вип. LXX. Т. 1. С. 76–80.
18. Бедрань Р. В. Виховання культури здоров'я дітей старшого дошкільного віку. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*. Випуск 2 (109). Серія : Педагогіка. Одеса, 2016. С. 12–16.
19. Бедрань Р. В. До проблеми виховання культури поведінки дітей старшого дошкільного віку : *матеріали всеукр. науково–практ. конф. «Моніторинг якості професійної підготовки майбутніх педагогів у вищій школі: теорія і практика»*, м. Одеса, 29–30 жовтня 2015 р. С. 6–8.
20. Беспалько В. П. Основы теории педагогических систем Воронеж, 1977. 304 с.
21. Бех І. Д. Компетентнісний підхід у сучасній освіті URL: www.ipv.org.ua/component/content/article/8-beh/56-2012-09-04-22-32-01.html (дата звернення: 13.08.2019)
22. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини : *кол. монографія* Київ, 2006. 220 с.

23. Богініч О. Оздоровчу ідеологію – в життя малят *Дошкільне виховання*. 2006. № 7. С. 7–9.
24. Богініч О. Л. Сучасні пріоритети фізичного розвитку дітей *Дошкільне виховання*. 2005. № 7. С. 12–14.
25. Богущ А. Методика ознайомлення дітей з довкіллям у дошкільному навчальному закладі : *підручник для ВНЗ* Київ, 2010. 408 с.
26. Богущ А. М. Екологія емоційно–психічного здоров'я у системі взаємодії дорослих і дітей. *Дошкільне виховання* 2014. № 5. С. 9–12.
27. Бойченко Т. Є. Здоров'язберігаюча компетентність як ключова в освіті України *Основи здоров'я і фізична культура*. 2008. № 11–12. С. 6–7.
28. Болотов В. А. Компетентностная модель: от идеи к образовательной программе *Педагогика*. 2003. № 10. С. 8–14.
29. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье Москва, 1990. 206 с.
30. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье. Ленинград, 1987. 125 с.
31. Бутенко Б. И. Новое в понимании здоровья *Теория и практика физической культуры*. 1988. № 7. С. 20–23.
32. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого» типа : дис ... канд. пед. наук : 13.00.01 Москва, 2005. 187 с.
33. Волошина Л. Будущий воспитатель и культура здоровья *Дошкольное воспитание*. 2006. № 3. С. 118.
34. Воропай О. Звичаї нашого народу: *Етнографічний нарис*. Київ, 1993. 590 с.
35. Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6–ти томах. *Детская психология* Москва, 1984. Т. 4. С. 234–236.
36. Гавриш Н. Калейдоскоп інформаційно–ігрової творчості дітей. *метод. реком щодо використання коректурних таблиць* Київ, 2012. 256 с.
37. Гавриш Н. В. Цікава філософія для дітей : *методичний посібник*

для творчих педагогів і батьків дошкільного і молодшого шкільного віку
Київ, 2011. 128 с.

38. Гоноболин Ф. Н. Психология Москва, 1973. С. 121–125.

39. Гончаренко С. У. Український педагогічний словник Київ, 1997.
376 с.

40. Горащук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування
культури здоров'я школярів : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.01 Харків, 2004.
414 с.

41. Горчак С. И. К вопросу о дифиниции здорового образа жизни
Здоровый образ жизни. *Социально–философские и медико–гигиенические
проблемы.* Кишинёв, 1991. с. 36–75.

42. Давидюк В. Ф. Походження українського фольклору: *Конспект
лекцій.* Луцьк, 2006. 120 с.

43 Денисенко Н. Оздоровчі технології – в освітній процес *Дошкільне
виховання.* 2009. № 9. С. 7–9.

44. Денисенко Н. Ф. Освітній процес має бути
здоров'язбережувальним *Дошкільне виховання.* 2007. № 7. С. 8–10.

45. Денисенко Н. Ф. Формування свідомого ставлення до здоров'я
Дошкільне виховання. 2008. № 9. С. 3–5.

46. Денисенко Н. Ф. Формування у молодших дошкільників свідомого
ставлення до власного здоров'я : навч.–метод. посіб. Київ, 2010. 95 с.

47. Державна програма «Діти України» *Офіційний вісник України.*
2001. № 4. С. 65–82.

48. Дея О. І. Ігри та пісні. Весняно–літня поезія трудового року. Київ,
1963. 671 с.

49. Дибіна О. В. Педагогічна діагностика компетентностей
дошкільнят. Для роботи з дітьми 5–7 років : *посібник* Москва, 2008. 273 с.

50. Диканова Е. Г. Культура здоров'я в образовательном пространстве
: *учеб. пос.* Волгоград, 2003. 100 с.

51. Дитина : Програма виховання і навчання дітей від двох до семи

років Керівник В. О. Огнев'юк. Київ, 2016. 304 с.

52. Дошкільне тіловиховання. Вплив рухової активності на здоров'я дитини дошкільного віку Тернопіль, 2008. 184 с.

53. Дубогай О. Теоретичні та методичні аспекти особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей *Дошкільна освіта*. 2005. № 2 (8). С. 15–18.

54. Дзюба І М. Культурна спадщина і культурне майбуття. *Наука і культура. Україна: Щорічник* Київ, 1990. Вип. 24. С. 92 – 106.

55. Жаровцева Т. Г. Теоретико–методичні засади підготовки майбутніх фахівців дошкільної освіти до роботи з неблагополучними сім'ями : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора пед. наук : спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» Одеса, 2007. 43 с.

56. Жданова С. Ю. Представления о здоровье в связи с возрастом *Вектор науки ТГУ*. 2011. № 3(6). С. 202–204.

57. Запорожец А. В. О значении ранних периодов детства для формирования личности ребенка *Современные проблемы дошкольного образования и педагогические технологии : сборник научных трудов*. Смоленск, 1998. С. 3–10.

58. Зданевич Л. В. Збереження здоров'я дитини на засадах принципу природовідповідності Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету імені Павла Тичини Умань, 2013. Ч. I. С. 79–85.

59. Змановский Ю. Ф. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления детей *Труды 4 Международной научно–практической конференции* Дубна, 1994. С. 8–54.

60. Иванюшкин А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека *Вест. АМН СССР*. 1982. Т.45. № 4. С. 29–33.

61. Изуткин А. М. Социология медицины Киев, 1981. 184 с.

62. Іванашко О. Є. Психологічний аналіз усвідомлення здорового способу життя дітьми дошкільного віку : автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.07 Рівне, 2001. 20 с.

63. Каган М. С. Системный подход и гуманитарное знание : избр. статья Ленинград, 1991. 384 с.
64. Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, её фундаментальные основы *Валеология*. № 4. 1996. С. 90–97.
65. Калуська Л. В. Комплексна програма розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку «Соняшник» Тернопіль, 2014. 144 с.
66. Каменская Т. В. Развитие культуры здоровья детей дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 2007. 276 с.
67. Каптерев П. Ф. Эвристическая форма обучения в народной школе Антология педагогической мысли России второй половины XIX – начала XX в. Москва, 1990. С. 218–221.
68. Касьянова Л. Г. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Екатеринбург, 2004. 219 с.
69. Килимник С. Український рік у народних звичаях в історичному освітленні. Весняний цикл. Вінніпег–Торонто, 1962. Т. III. 372 с.
70. Кириленко С. В. Соціально–педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 Київ, 2004. 215 с.
71. Ковалёв Г. А. Три парадигмы в психологии – три стратегии психологического воздействия *Вопросы психологии*, 1987. № 3. С. 41–50.
72. Кожанов В. В. Саморазвитие культуры здоровья студента в процессе спортивно–ориентированного физического воспитания *Теория и практика физической культуры*. 2006. № 2 С. 74–77.
73. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики Київ, 2004. 112 с.
74. Кононко О. Л. Виховуємо здорову особистість Матеріали Міжнар. наук.–практ. конф. «Сучасне дошкілля: реалії та перспективи», Київ, 16 жовтня 2008 р. Київ, 2008. С. 16–20.
75. Кононко О. Л. Плекаймо у дітей життєдайне самоствалення /

Дошкільне виховання. 2002. № 2. С. 3–7.

76. Кононко О. Л. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі»: концептуальні засади *Вихователь–методист дошкільного закладу*. 2014. № 8. С. 4–23.

77. Кононко О. Л. Самосвідомість у житті дошкільника Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання у закладах освіти : *Зб. наук. праць. Наукові записки РДГУ*. Вип. 29. Рівне, 2004. С. 4–6.

78. Концепція навчання здорового способу життя на засадах розвитку навичок. Київ, 2005. 80 с.

79. Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді *Завуч*. 2004. № 28(214). С. 23–28.

80. Костюк Г. С. Навчально–виховний процес і психічний розвиток особистості Київ, 1989. 608 с.

81. Кот Н. А. Підготовка майбутніх вихователів до впровадження сучасних технологій фізичного розвитку та оздоровлення дітей *Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16*. Глухів, 2010. С. 91–94.

82. Кравцова Г. Л. Условия формирования культуры здоровья младших школьников *Сборник статей и тезисов II Международной научно–практической конференции «Проблемы и перспективы воспитания здорового человека Тирасполь, 5–6 ноября 2010г. Ч. 1*. Бендеры, 2010. С. 129–133.

83. Краткий психологический словарь Под общ. ред. А. В. Петровского Ростов–н/Д, 1998. 512 с.

84. Крутій К. Освітній простір дошкільного навчального закладу: *монографія* : у 2–х ч. Київ, 2009 Ч. 1. 302 с.

85. Крутій К. Л. Предметно–розвивальне середовище як чинник супроводу діяльності дітей *Дошкільна освіта*. 2008. № 2(20). С. 9–20.

86. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: проблемы, суждения *Вопросы философии*. 1987. № 12. С. 98–109.

87. Кузеля З. Дитина в звичаях і віруваннях українського народу. *Матеріали до українськоруської етнології*. Львів., 1996. Т. IX. 144 с.

88. Куртова Г. Ю. Здоровий спосіб життя як пріоритетна цінність виховання сучасних дітей та молоді *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. 2008. Вип. 55. С. 168–170.

89. Ладивір С. Жити і діяти разом з дитиною *Дошкільне виховання*. 2013. № 10. С. 6–8.

90. Лапаєнко С. В. Формування ціннісних орієнтацій старших підлітків на здоровий спосіб життя : дис... канд. пед. наук: 13.00.07 Інститут проблем виховання АПН України. Київ, 2000. 203 с.

91. Левінець Н. В. Впровадження здоров'язберігаючих технологій як актуальний напрям сучасної дошкільної освіти *Вісник Інституту розвитку дитини*. Вип. 16. *Серія: Філософія, педагогіка, психологія : зб. наук. праць*. Київ, 2011. С. 116–120.

92. Левінець Н. В. Здоров'язбережувальний освітній простір дошкільного навчального закладу *Личность в едином образовательном пространстве: сб. науч. ст. I Международного образовательного форума Запорожье*, 2010. Ч. 3. С. 235–238.

93. Левінець Н. В. Моделювання здоров'язберігаючого середовища дошкільного навчального закладу: сучасні підходи: URL: <http://www.ird.npu.edu.ua/files/levinec.pdf>. (дата звернення 13.07.2019)

94. Леонтьев А. Н. Психологические вопросы формирования личности ребенка в дошкольном возрасте Москва, 1959. 137 с.

95. Лернер П. С. Проектирование образовательной среды по формированию проориентационно значимых компетентностей учащихся *Школьные технологии*. 2007. № 5. С. 86–92.

184

96. Лісневська Н. В. Педагогічні умови створення здоров'язберігаючого середовища в дошкільному навчальному закладі : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» Київ,

2016. 24 с.

97. Лохвицька Л. В. Організація здоров'язберігального середовища в дошкільних навчальних закладах *Вісник Глухівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Випуск 16.* Глухів, 2010. С. 124–127.

98. Маджуга А. Здоровьесберегающие образовательные технологии и формирование валеологической культуры личности *Alma mater.* 2005. № 2. Москва С. 59–60.

99. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей *Психолог.* 2002. № 1(1). С. 4–6.

100. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация Москва, 1990. С. 107–121.

101. Мандюк А. Б. Деякі особливості поглядів на здоров'я в українських народних прислів'ях та приказках. *Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10.* Львів, 2006. С. 272 – 273.

102. Мандюк А. Б. Цінності здорового способу життя в традиційній народній культурі українців *Спортивний вісник Придніпров'я: науково–теоретичний журнал ДДІФК.* Дніпропетровськ, 2006. №2. С. 150–152.

103. Мандюк А. Б. Відображення фізичних спроможностей людини в прозовому фольклорі українців. *Теорія і методика фіз. вих. і спорту.* Київ, 2007. № 2. С. 19 – 22.

104. Мандюк А. Б. Деякі згадки прояву фізичних можливостей людини в українській міфології. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 11. Львів, 2007. С. 269.

105. Маркевич М. А. Обычаи, поверья, кухня и напитки малороссиян Киев, 1992. 192 с.

106. Маркович Л. Проблема здорового способу життя. *Палітра педагога.* 2007. № 8. С. 64–66.

107. Меличева М. В. Формирование культуры здоровья дошкольников

в процессе сотрудничества педагогов и родителей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01. 2006. 265 с.

108. Митина Е. П. Здоровьесберегающие технологии сегодня и завтра. *Начальная школа*. 2006. № 6. С. 56–59.

109. Нестеренко В. В. Підготовка майбутніх педагогів до виховання у дошкільників навичок здорового способу життя : дис... канд. пед. наук : 13.00.04. Одеса, 2003. 231 с.

110. Оздоровча робота в дошкільному навчальному закладі : *навч. посіб.* уклад. Г. І. Григоренко, Н. Ф. Денисенко та ін. Запоріжжя, 2006. 99 с.

111. Організація оздоровчої роботи в ДНЗ упоряд. Л. А. Швайка. Харків, 2011. 319 с.

112. Приступа Є. Народна фізична культура українців. Львів, 1995. 254 с.

113. Приступа Є., Слимаківський О., Лук`янченко М. Українські народні рухливі ігри, розваги та забави: *методологія, теорія і практика*. Дрогобич, 1999. 43 с.

114. Програма розвитку дитини дошкільного віку «Я у Світі» (нова редакція). У 2 ч. – Ч. II. Від трьох до шести (семи) років. О. П. Аксьонова, А. М. Аніщук, Л. В. Артемова та ін.; наук. Кер. О. Л. Кононко. Київ, 2014. 452 с.

115. Програма розвитку дітей старшого дошкільного віку «Впевнений старт» О. О. Андрієтті, О. П. Голубович та ін.: Мандрівець, 2013. 104 с.

116. Семенов О. Український фольклор: *Навч. посіб.* Глухів, 2004. 254 с.

117. Соколова В. К. Весенне–летние календарные обряды русских, украинцев и белорусов. Москва, 1979. 286 с.

118. Сявавко Е. І. Українська етнопедагогіка в її історичному розвитку. Київ, 1974. 150 с.

119. Ушинський К. Д. Вибрані педагогічні твори. Київ, 1949. 418 с.

120. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді:

проблеми і перспективи Київ, 2000. 207 с.

ДОДАТКИ

Додаток 1

Прислів'я та приказки для використання у процесі фізичного виховання дошкільників

Прислів'я та приказки про здоров'я та здоровий спосіб життя

- Здоров'я – найбільше багатство у світі.
- Здоров'я – краще багатства.
- Найбільше багатство здоров'я.
- Здоров'я – головне життєве благо.
- Здоров'я – найдорожчий скарб.
- Без здоров'я нема щастя.
- Найбільше щастя в житті – здоров'я.
- Бережи здоров'я, бо не матимеш щастя.
- Бережи одяг, доки новий, а здоров'я – доки молодий.
- Як здорове тіло, то й душі мило.
- Все можна купити, тільки здоров'я ні.
- Поки здоров'я служить – то чоловік не тужить.
- Бувай здорова, як риба, гожа, як вода, весела, як весна, робоча, як бджола, багата, як земля свята!
- Краса є властивість усього здорового, а здоров'я – завжди красиво.
- Добра жінка і здоров'я – то найбільший скарб.
- Бути здоровим мало – треба бути живим і здоровим.
- Добре здоровому вчити хворого.
- Якщо людина здорова, то вона й щаслива.
- Здоровому все здорово.
- Здоров'я більше варте, як багатство.
- Здоров'я всьому голова.
- Здоровому все на здоров'я йде. • Ліпше здоров'я, як готові гроші.
- Не просімо хліба у Бога, а просімо здоров'я.
- Спочатку краще берегтись, ніж потім лікуватись.

- У здоровому тілі – здоровий дух.
- Здоровий жебрак щасливіший від хворого короля.
- Хто здоровий, той багатий, а хто недужий –бідний.
- Здоров'я, розум і кохання не купити–ні за які гроші,
- Здоров'я виходить пудами, а входить злотниками.
- Той здоров'я не цінить, хто хворим не був.
- Аби була голова здорова, то все гаразд буде.
- Існують тисячі хвороб, а здоров'я лише одне.
- Глянь на вигляд – та питай здоров'я.
- Хто здоров, той ліків не потребує.
- Горе стихає, здоров'я зникає і радість минає.
- Світ великий, було б здоров'я!
- Запущену хворобу трудно лікувати.
- Іржа залізо їсть, а людину – хвороба.
- Хвороба іде в хату рисаками, а виїжджає волами.
- Про добро пишуть навіть тоді, як здоров'я твоє у біді, а про зло завжди встигнеш написати.
- Якби людина себе полюбила, більше б ніколи вона не хворіла.
- Здоровий злидар щасливіший від хворого багача.
- Дай, Боже, разом двоє: щастя і здоров'я.
- Вартість здоров'я знає лиш той, хто його втратив.
- Гроші втратив – нічого не втратив, час утратив – багато втратив, здоров'я втратив – усе втратив.
- Здоров'я маємо – не дбаємо, а втративши – плачемо.
- Без грошей можна прожити, а без здоров'я – ні.
- Мав – не дбав, згубив – плаче.
- Хочеш бути здоровим – будь розсудливим.
- Лікар для хворого – батько, а для здорового – друг.
- Хворий здоров'я хвалить.
- Хто перейде на ліки, той пропав на віки.

- Чистота – запорука здоров'я.
- Здоров'я в чистоті міцнішає.
- Чисте повітря – ворог хвороб.
- Хвороба з брудом у дружбі.

Прислів'я та приказки про харчування

- Треба їсти для того, щоб жити, а не жити для того, щоб їсти.
- Які харчі – таке й здоров'я.
- Держи голову в холоді, а живіт у голоді – будеш здоровий.
- Їж – не переїдайся, пий – не перепивайся, а говори – не переговорюйся – то будеш здоров.
- Борщ і каша – їжа наша.
- Гречана каша сама себе хвалить.
- Здоровому пироги не вадять.
- Від природи бери те, що вона дає, за те і дякуй.
- Вода – це джерело життя.
- Не брудни криниці, бо схочеш водиці.
- Здоров був, що води напився!
- Чиста вода – для хвороби біда.
- Сонце, праця і вода – помічники твого здоров'я.
- Чим краще їжу розжувеш, тим довше в світі проживеш.
- Легка вечеря життя зберігає.
- Менше вкусиш – швидше ковтнеш.
- Не в міру їда – хвороба й біда.
- В день по яблуку – і всі хвороби по боку.
- Яблука їсти – лікаря не запрошувати.
- Від солодкої їжі чекай лиха.
- Не побігаєш – не пообідаєш, не пообідаєш – не побігаєш.
- Ненажера риє собі могилу власними зубами.
- Де бенкети, там і хвороби.
- Їж та не жирій – будеш здоровіший.

- Надмірна їжа – хвороба й лихо.
- Заповідь довгожителів: один раз на день бути голодним, один раз пропотіти й один раз утомитися.
- Голод – найкращий кухар.
- Без їжі й віл не потягне.

Українські народні прислів'я та приказки про сміх та здоров'я

- Весела думка – половина здоров'я.
- Веселий сміх – половина здоров'я.
- Веселий сміх – твоє здоров'я.
- Як на душі, так і на тілі.
- Здоров'я носіть, а в сміх уберіться.
- Журба здоров'я забирає, до труни попихає.
- Журба гірше, як хвороба.
- Од хліба недопеченого, од фельдшера не довченого і од журби недоречної своє здоров'я бережи.
- Добра одежа нова, а жінка весела і здорова.
- Веселу думку хто має, той рук ніколи не опускає.
- Слова щирого вітання дорожчі частування.
- З другом говори ввічливо: від грубого слова близький стає чужим.
- Щирість, сміх, здоров'я – сестри найдорожчі.
- Хто втратив сміх, той втратив життя.
- Без веселої думки – і здоров'я втрачено, і літа змарновано.
- Хто посміхається, до того літа повертаються.
- Хто посміхається, до того й доля схиляється.
- З веселою думкою і в дощ сонце сяє.
- У поганому тілі погана – душа.

Українські прислів'я та приказки про значення руху для здоров'я

- Як дитина бігає та грається, то й здоров'я посміхається.

- Як побігаєш, так і пообідаєш.
- Хто бігає та грає, той здоров'я має.
- Як хочеш здоров'я мати, то мусиш рано вставати, а звечора лягати.
- Хто рано встає, тому Бог здоров'я дає.
- Хто бігає, тому земля дає і доля посміхається.
- Що то за чоловік, що вже сонце зійшло, а він спить та спить.
- Спробуй хоча б зарядкою займатись. Ти сам не помітиш, як будеш мінятися.

- Праця – найкращий лікар.
- Як хочеш здоров'я мати, то мусиш ти працювати.
- Ліжка і неробство друзі ледаря і вороги здоров'я.
- Лінивого і ноги не носять.
- Нероба за ліжка здоров'я закинув.
- Праця додає здоров'я, а лінь – хвороб.
- Без діла слабше сила.
- Багато ходити – довго жити.
- Коли не має сили, то й світ не милий.

Консультація для вихователів

«Фольклор у фізичному вихованні дошкільнят»

Особливо актуальним для українського народу в сьогодення є збереження національних традицій, української мови, сакрального мистецтва, що становить код нації. Фольклор – це народна поетична творчість, частина набутку народної спадщини минулого, творчість народу. У фольклорі виражені етичний та естетичний ідеали народу, найважливіші принципи народної педагогіки. Як складова слов'янської словесності, фольклор містить чимало спільного з усною народною творчістю неслов'янських народів – фінів, литовців, румунів. Однак, український фольклор, сформований на трипільській культурі у 6-4 ст. до н.е., є найбагатшим.

У традиційному народному побуті міцно пов'язане художнє явище, що дістало у фольклористів назву дитячий фольклор. Як суттєва частина загальнонаціональної народної творчості від народних обрядів і вірувань з глибини віків бере початок дитячий фольклор. Певною мірою продовжуючи існувати і в наш час, в різних своїх жанрах він відбиває динаміку життя дитини від колиски до юності та загальне людське життя в усьому розмаїтті його форм.

Український дитячий фольклор – це найцікавіший, доступний багатофункціональний матеріал для виховання дітей дошкільного віку, сутність якого полягає в наданні дитині перших відомостей про оточуюче середовище, передачі суспільних моральних цінностей і культури свого народу через прості форми фольклорного матеріалу. За своєю природою дитячий фольклор є скерованим на вдосконалення потреб дитини у спілкуванні з батьками, ровесниками, іншими людьми, а також спрямованим на самопоглиблення, саморозвиток та виховання практичного життєвого досвіду особистості. Фізичне виховання, засноване на використанні фольклорних здобутків народу, має універсальний характер, може ефективно

використовуватися в роботі з дітьми різного віку та ступеню розвитку. Вплив засобами дитячого фольклору активізує центри уваги, пам'яті, мислення, мовлення, водночас гармонізує особистість. Фольклорний матеріал орієнтує дитину на успішність навчання та здоровий спосіб життя. Однак, зрозуміло, що виховний ефект використовуваного дитячого фольклору в виховному процесі досягається завдяки спеціальному добору фольклорного навчального матеріалу, його систематизації.

Метою фізичного виховання дітей дошкільного віку засобами національного дитячого фольклору є становлення духовного світу особистості, створення умов для формування внутрішньої потреби суб'єкта у неперервному вдосконаленні та в реалізації своїх індивідуальних здібностей та творчих можливостей. Навчити свою дитину глибоко сприймати, естетично повноцінно осмислювати фольклорні твори, міркувати над її психологією, навіть філософією, співвідносити почуте чи самостійно виконане з власними уявленнями і загальнолюдськими цінностями на матеріалі українського дитячого фольклору є головним завданням батьків.

Українці, на думку багатьох дослідників, психологів, фольклористів (зокрема Є. Онацького, М. Цимбалістого, М. Шлемкевича, О. Кульчицького, Д. Чижевського, а також М. Костомарова, І. Нечуя-Левицького, В. Липинського та ін.), характеризуються такими ознаками, як: інтравертність вищих психічних функцій у сприйнятті навколишньої дійсності; прояв сентиментальності, чуттєвості, любові до природи; анархічний індивідуалізм, що виявляється в різних формах цілеспрямованості до власної волі. До позитивних національних рис українців дослідники відносять працьовитість, гостинність, тяжіння до освіти, прагнення до духовного життя, повагу до дорослих, мужність, здоровий оптимізм, прагнення до незалежності, статичність у сімейних стосунках. Сім'я для українців – то святий вузол, яким сполучаються люди в суспільстві, хранителька національних звичаїв і традицій, вихователька дитини як творчої особистості. Виховання – це, насамперед, засвоєння

кожною особистістю духовної культури рідного народу, його національного духу, способу життя. Слово «виховання» в українців, очевидно, пішло від «ховати», тобто уберегти від небезпеки, хвороби, «лихих» очей, поганого впливу. Від родини йде життя людини.

У народній педагогіці дитина – це неоціненна частка природи. Вихованням дитини займалася вся сім'я і вплив сім'ї на дитину був унікальний, а багато в чому й незамінний. Традиційно складалося так, що батьки несли головну відповідальність за виховання дітей, організацію життя родини, виконували соціально важливу роль найперших вчителів. Перебуваючи в сімейному колі, дитина була предметом виховання і водночас суб'єктом засвоєння традиційних норм співжиття та родинних взаємин. Особистість дитини формувалась у природних умовах, вихователі тут – найближчі й найдорожчі для дитини люди, з якими вона постійно спілкується і яким повністю довіряє. Тому існує тісний зв'язок дитячої поезії та фольклору з обрядами дорослих і молоді.

Сьогодні особливо актуальним стає те, щоб батьки впливали на дітей передусім своєю особистістю. Недаремно народна мудрість твердить: «Який батько, такий і син». Лише зразкові, працьовиті, духовно багаті, інтелектуально і культурно розвинені батьки мають позитивний вплив на дітей.

Про актуальність закладення основ «азбуки виховання особистості» саме в сім'ї писав В. Сухомлинський: «У дитинстві закладається людський корінь. Жодної людської рисочки природа не відшліфує – вона закладає, а відшліфовувати – батькам». Отже, виховання в сім'ї є першоосновою розвитку дитини як особистості. Стаття 59 Закону України «Про освіту» покладає на батьків відповідальність за фізичне здоров'я і психічний стан дітей, створення належних умов для розвитку їх природних здібностей.

Народні традиції – це приклад гармонії життя з законами добра і краси. Протягом століть вони сприяли вихованню таких людських якостей, як толерантність, доброзичливість, повага до старших. Вони є тією доброю

основою, на якій зростає національна свідомість, гідність і самоповага, а разом з тим і розуміння, толерантність та повага до інших народів.

Весь календарний та сімейний обрядові цикли несуть в собі компоненти становлення особистості через етнопедагогічні ситуації, які спонукають індивіда до самовдосконалення, творчості, сприяють самопізнанню, самоутвердженню, самовихованню, самоконтролю, відповідальності (В. Гауак, В. Стефаник, В. Юрченко). Тому народні звичаї і традиції мають посісти важливе місце у вихованні дітей як у сім'ї, так і в навчально-виховних закладах різних рівнів.

Виховуючи дитину рідною мовою, національною культурою, ми вводимо її у світ народного життя, народної пісні, тим самим передаємо нащадкам, а, отже, зберігаємо, наші національні традиції, обряди, ритуали, міфи, легенди – моральні норми. Це той скарб, на якому слід закладати підґрунтя як сімейного виховання, так і освітнього процесу, особливо дітей раннього і дошкільного віку. Використовуючи ігровий фольклор, ми впливаємо на емоційний, музичний, фізичний, загальний розвиток малят в природній для них ігровій діяльності, тим самим допомагаємо дітям пізнавати оточуючий світ та самих себе.

Виховний ефект залежить від відношення особистості до твору мистецтва, зацікавленості в тому чи іншому виді діяльності. Тому, виховуючи дошкільнят, важливо використовувати спеціально підібрані фольклорні твори, які, впливаючи на афективну сферу дитини, здатні розвивати у неї вищі психічні функції – мислення, волю, мотивацію.

Висвітлюючи роль українського фольклору у вихованні та фізичному розвитку дошкільнят, а також простежуючи взаємодію між загальним розвитком дітей дошкільного віку і формуванням їх емоційного, інтелектуального й духовного світу та становленням особистості, варто ще раз наголосити на тому, що дитячий фольклор дає дитині перші відомості про навколишній світ та надає можливості знайти себе в ньому.

Виховання засобами українського фольклору створює умови для формування внутрішньої потреби у неперервному вдосконаленні, фізичного розвитку, реалізації творчих можливостей та становленні духовного світу особистості на національній основі.

У процесі організації виховання і навчання дітей дошкільного віку значну роль відіграє постійна підтримка дитячої уваги, оптимальний режим зміни видів діяльності, активізація пошукової діяльності малят, в ході якої відбувається розвиток образного мислення, формування природних нахилів, здібностей, природної пам'яті. Пам'ять, зберігаючи і накопичуючи фольклорний матеріал, впливає на формування дитячого сприйняття та індивідуального смаку, розвиває інтелект, сприяє творчому і загальному розвитку дошкільнят.

Отже, завдання батьків та педагогів— довести до дитини свою любов в щирому та доброзичливому, але не нав'язливому понятті через пісні, жарти, загадки, скоромовки, обрядівки. Тому базування процесів фізичного виховання та навчання дітей дошкільного віку на народних традиціях, національному дитячому фольклорі є актуальним і важливим психолого-педагогічним аспектом.

Додаток 3

Основні процедури при наспівуванні колискових пісень у роботі з психічно травмованими дітьми

Форма організації. Наспівування колисанок можна застосовувати індивідуально з дитиною, у парі «мама-дитина», у дитячій групі або у змішаній групі «дитина-батьки». Суттєво техніка методу не змінюється у залежності від форми організації процесу. Варто лиш сказати про те, що найбільш ефективно колісанки «працюють» у випадках їх застосування у змішаних групах. Це пояснюється тим, що завдяки таким групам значимі для дитини дорослі відновлюють свою внутрішню рівновагу. А це, в свою чергу, підсилює позитивні процеси у станах дітей. Крім того, дорослі самі відчувають ефективність колискового співу і починають застосовувати цей обряд вдома, що теж «працює» на дитину, оскільки завдяки цьому відновлюються важливі психоемоційні зв'язки у родині, формується так званий безпечний простір не тільки у рамках психотерапії, а й вдома. Крім того, батьки дитини отримують навички самопомоги у стресових та кризових ситуаціях, навчаються допомагати власній дитині доступними для себе методами. При усіх формах роботи існують варіанти розміщення учасників – вони можуть сидіти на стільцях чи каріматах або займати горизонтальне положення на кушетці чи каріматах. При груповій формі організації варто створювати коло, як і у класичних випадках застосування психотерапії будь-якого напрямку.

Організація простору. Приміщення для застосування засобу колискового співу має бути достатньо просторим, легко провітрюватись, не переобтяженим зайвими деталями. Психотерапевтичні рамки достатньо нежорсткі, тому допустимо на якомусь етапі пропонувати сумісне чаювання (чай має бути не міцним, найкраще – трав'яним). Бажано, щоб у приміщенні була можливість зайняти горизонтальне положення усім учасникам групи.

Тривалість, періодичність та кількість сеансів. У роботі з травмованими дітьми особливо важливо чітко дотримуватись принципу константності та ритмічності психотерапевтичного процесу. З огляду на це, варто заздалегідь домовитись про періодичність, тривалість та кількість зустрічей з дитиною, родиною чи групою. Проаналізувавши досвід застосування колискових пісень з метою відновлення базової рівноваги дітей, ми рекомендуємо від 5-ти до 10-ти зустрічей, періодичністю два рази на тиждень тривалістю від 1-ї години до 1,5.

Структура зустрічі. Психотерапевтичні зустрічі, на яких застосовується співання колисанок, містить декілька етапів: проговорення актуальних почуттів та вражень учасників; інформування про значення колисання для психоемоційного та фізичного стану дитини, про основні прийоми наспівування тощо; підготовка до слухання колискових – зручне розміщення учасників зустрічі, легка релаксація, вирівнювання дихання (учасники можуть заплющувати очі, займати горизонтальне положення; бажано, щоб мами знаходились поряд зі своїми дітьми, легко погладжували їх, погойдували); слухання колискових пісень; наспівування колисанок учасниками зустрічі; малювання почуттів після слухання та наспівування колисанок; обговорення намальованих образів, обмін враженнями, зворотній зв'язок від учасників; завершення зустрічі.

Вирівнювання стану психотерапевта. Як уже зазначалося, стан психотерапевта під час співу колисанок має вирішальне значення, тому його збалансуванню слід приділити особливу увагу. З цією метою перед зустріччю психотерапевту бажано виконати наступні вправи: дихальні вправи («Квадратне дихання», «Задування свічки» [12] тощо); ходіння босоніж – спрямоване на зняття надмірного напруження за допомогою рефлексотерапії; ключ Хасана Алієва [12, с.176]. Під час співу колисанок бажано, щоб дорослі брали діток на руки. Вільний спів голосних звуків – здійснюється у

довільному порядку. При цьому бажано їх співати у різних регістрах з різною силою, відчуваючи вібрацію усього тіла.

Техніка виконання колискових пісень. Існує специфічна техніка виконання колискових пісень. Як правило, вони співаються притишено, з легенькою посмішкою, звук варто формувати глибокий, а не тільки на голосових щілинах. Щоб сформувати глибокий звук, повітря необхідно поступово підштовхувати м'язами пресу, залучаючи усе тіло як резонатор. Бажано співати саме народні колісанки, які вивірені тисячолітнім досвідом. Саме вони найкращим чином діють на фізичний та психоемоційний стан дітей, оскільки ввібрали в себе потужні властивості звуків та позитивних формул.

Малювання почуттів після прослуховування колісанок. Процес малювання почуттів після прослуховування колісанок вирішує декілька завдань. По-перше чіткіше об'єктивізуються ресурсні стани для учасників зустрічі. По-друге, самі учасники, малюючи, а потім обмінюючись враженнями, глибше усвідомлюють потужність дії колискового співу. Так, після слухання колісанок клієнти дуже часто зображують квіти, дерева, будинки, метелики, що символізує собою звернення до глибин власного єства, природніх механізмів відновлення внутрішнього світу.

Сюжети зображуваного, зазвичай мають позитивний сенс – ресурсні пейзажі, з сонцем, яскраві кольори у колі, церкви та будинки, біля яких зображені радісні люди, що свідчить про актуалізацію внутрішніх ресурсів та природніх джерел самоцілення.

Загадки про спорт для дітей

Дві команди, як в футболі,
Та на крижаному полі,
І дорослих, і дітей
Позбирав на лід... хокей.

Загадка про футбол

Кулю шкіряну ганяють,
Лиш одну на полі мають!
По ногах не б'ють — це фол!
Називають гру... футбол.

Загадка про сноуборд

Той, хто диво-дошку має,
Із гори, мов птах злітає.
Це не гра — зимовий спорт!
Зветься вид цей... сноуборд.

Загадка про бобслей

З гірки мчаться сани-біб,
В них сидить кілька осіб.
Швидкість там — не для дітей!
Звуть вид спорту цей... бобслей.

Загадка про біатлон

Ця спортивна боротьба —
Рух на лижах і стрільба...
Гонка-справжній марафон!
Цей вид спорту... біатлон.

Загадка про санки

Сіла купа дітвори
І поїхала з гори...
Люблять їх усі малята.

Звуть візочок цей... санчата.

Загадка про ковзани

З нетерпінням зиму ждуть,
Лід малюють – іскри йдуть!

Гострі та стрімкі вони.

Мають назву... ковзани.

Загадка про лижі

Покатають нас вони,

Але це не ковзани!

Білі, чорні, сині, рижі...

Дощечки ці зуться.. лижі.

Цікаві загадки про спорт

Кожного вдариш –

Він злиться й плаче.

А цього стукнеш –

Від радості скакає!

Те вище, те нижче,

Те низом, те навскач.

Хто він, догадався? Гумовий... (М'яч)

Він лежати зовсім не хоче.

Якщо кинути, він підскочить.

Ледве вдариш, відразу навскач,

Ну, звичайно – це... (М'яч)

Силачем я стати вирішив,

До силача я поспішив: –

Розповідайте от про що,

Як ви стали силачем?

Посміхнувся він у відповідь: –

Дуже просто.

Багато років,

Щодня, уставши з постелі,
Піднімаю я... (Гантелі)
Є галявина в нашій школі,
А на ній козла й коні.
Дерев'яні коні по снігу скакають,
А в сніг не провалюються. (Лижі)
На снігу дві смуги,
Зачудувалися два лиси.
Підійшла одна ближче:
Тут бігли чийсь... (Лижі)
Хто по снігу швидко мчиться,
Провалитися не боїться? (Лижник)
Є хлопці в мене
Два срібних коні.
Їжджу відразу на обох
Що за коні в мене? (Ковзани)
Цей кінь не їсть вівса,
Замість ніг – два колеса.
Сядь верхи й мчися на ньому,
Тільки краще прав кермом. (Велосипед)
Раннім ранком уздовж дороги
На траві блищить роса,
По дорозі їдуть ноги
І біжать два колеса.
У загадки є відповідь – Це мій... (Велосипед)
Естафета нелегка.
Чекаю команду для ривка. (Старт)

Рухливі ігри з елементами фольклору

А МИ ПРОСО СІЯЛИ, СІЯЛИ

Дівчата й хлопці розділяються на дві групи порівну. Перша група співає, друга відповідає.

I А ми просо сіяли, сіяли,

Ой дід ладо, сіяли, сіяли.

II А ми просо витопчем, витопчем,

Ой дід ладо, витопчем, витопчем.

I А чим же вам витоптать, витоптать?

Ой дід ладо, витоптать, витоптать?

II А ми коней випустим, випустим,

Ой дід ладо, випустим, випустим.

I А ми коней виловим, виловим,

Ой дід ладо, виловим, виловим.

II А чи же вам виловить, виловить?

Ой дід ладо, виловить, виловить?

I А шовковим поводом, поводом,

Ой дід ладо, поводом, поводом.

II А ми повід викупим, викупим,

Ой дід ладо, викупим, викупим,

I А чим же вам викупить, викупить?

Ой дід ладо, викупить, викупить?

II А нам треба дівчинку, дівчинку, (або: хлопчика, хлопчика)

Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку.

I А яку вам дівчинку, дівчинку?

Ой дід ладо, дівчинку, дівчинку?

II А нам треба Галочку, Галочку,

Ой дід ладо, Галочку, Галочку.

I А в нас Галя дурочка, дурочка,
Ой дід ладо, дурочка, дурочка.

II А ми її виучим, виучим,
Ой дід ладо, виучим, виучим.

I А чим же вам виучить, виучить?
Ой дід ладо, виучить, виучить?

II А шовковим поводом, поводом,
Ой дід ладо, поводом, поводом.

I До нашого гурту прибуло, прибуло,
Ой дід ладо, прибуло, прибуло.

II Від нашого гурту відбуло,
відбуло, Ой дід ладо, відбуло, відбуло.

I А в нашому гурті скачуть, скачуть,
Ой дід ладо, скачуть, скачуть.

II А в нашому гурті плачуть, плачуть,
Ой дід ладо, плачуть, плачуть.

* * *

ПЕРЕПІЛКА

Діти беруться за руки і роблять коло.
Посередині стоїть дівчинка — «перепілка».

Всі співають:

А в перепілки да головка болить.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за голову.

А в перепілки да очиці болять.
Тут була, тут була перепілочка,
Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» береться за очі.

А в перепілки підшви болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» ударяв себе по підшвах.

А в перепілки да животик болить.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за живіт.

А в перепілки да ушиці болять.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» держиться за вухо.

А в перепілки да умер мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» плаче.

А в перепілки да ожив мужичок.

Тут була, тут була перепілочка,

Тут була, тут була краснопірочка.

«Перепілка» танцює.

Ти, перепілко, не корись, не корись.

Старшому, меншому поклонись, поклонись,

Куди хоч, перескоч, тільки трави не толоч.

«Перепілка» кланяється комусь з кола, і той стає «перепілкою».

* * *

КРУЖОК (ЦАРІВНА)

*Хлопці й дівчата, узявшись за руки, стають у кружок, вибирають
«царя» й «царівну».*

«Царівна» перебуває в крузі, «царевич» — за кругом. Усі співають:

Ой у городочку царівна, царівна,
А за городочком царів син, царів син.
Приступи, царенко, близенько, близенько,
Поклонись царівні низенько, низенько.
Приступи, царенко, ще ближче, ще ближче,
Поклонись царівні ще нижче, ще нижче.
Пророби царівні вороточка, вороточка,
Вивези царівну з городочка, з городочка.
Одведи царівну кругом ряду, кругом ряду
Та й постав царівну у ряду, у ряду.

*«Царевич» виконує всі обов'язки, які йому приспівують, бере
«царівну» за руку і ставить у ряд поруч із собою. Потім вибирають другого
«царя» й «царівну».*

* * *

ПОДОЛЯНКА

Діти водять хоровод, а один, що стоїть у колі, робить рухи, що

відповідають змісту пісні.

Десь там, десь там подолянка була,
Десь там, десь там молоденька була.

Отут вона впала,

До землі припала.

Устань, устань, подоляночко,

Промий очки, як скляночки,

Та візьмися в бочки,

Та поскачи скочки.

Скачи, скачи понад бродом,
Як рибонька попід льодом.

Візьми собі панну, которую крайню,
Візьми собі панича, которого крайнича.

*Той, що посередині, вибирає когось з кола замість себе, і гра
продовжується.*

* * *

ЗАЙЧИК

*Діти стають у коло, беруться за руки, а між ними — «зайчик»
(обов'язково хлопчик).*

Діти ходять і співають:

Городили зайчика
Тинком, льонком,
Та нікуди зайчику
Та не вискочити,
Та нікуди зайчику
Та не виплигнути.
А в нас ворота
Позамиканії,
Жовтим піском
Позасипанії!

*При цьому «зайчик» починає бігати, щоб де-небудь вискочити, а діти
стають щільніше, щоб не пропустити. Коли вже «зайчик» якось вискочить,
тоді всі діти його ловлять. Хто піймає — сам став «зайчиком». Якщо
піймає дівчинка, то заміняють хлопчиком, бо за правилами гри дівчинка не
може бути «зайчиком».*

* * *

ГРУШКА

*Діти стають у коло, беруться за руки й співають. Посередині
«грушка» — хлопець або дівчина.*

Як послала мати

Грушки садити.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки поливати.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки наглядати.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

Як послала мати

Грушки трусити.

Моя грушка отака, отака,
Бийте, дівки, гопака, гопака.

При цьому «грушку» починають трясти, потім піднімають угору.

* * *

ГРУШКА

Найменшу з дівчат — «грушку» — підкидають на руках і співають:

А вже наша грушка цвіт полів ненька, цвіт полів ненька.

А вже наша грушка от така, от така, от така.

А вже нашій грушці пора цвісти, пора цвісти.
 А вже нашій грушці пора родити, пора родити.
 А вже нашу грушку пора трусити, пора трусити.
При цьому «грушку» трясуть.

* * *

ЗАЇНЬКО

Дівчатка та хлопчики стають у коло, побравившись за руки. Обраний

«заїнько» ховається в кущі, а всі його просять:

Заїнько, заїнько, зайди к нам,
 Сіренький, сіренький, зайди к нам,
 Ой да кося, зайди к нам.

«Заїнько» виходить з кущів і стає серед кола.

Тоді діти знову співають:

Заїнько, заїнько, лягай спать,
 Заїнько сіренький, лягай спать.

«Заїнько» лягає. Тоді знову приспівують:

Заїнько, вставай,
 Сіренький, вставай,
 Ой да кося, вставай.

«Заїнько» встає. Тоді його просять умитись, взутись, причесатись.

«Заїнько» робить усе, що йому загадують, і, нарешті, кажуть:

Заїнько, заїнько, вдар тропачка,
 Сіренький, сіренький, вдар тропачка.

Ой да кося, вдар тропачка.

«Заїнько» танцює й вибирає іншого на свою роль а сам стає в коло.

* * *

КІТ І МИША

Дітлахи беруться за руки й стають у коло (танок), а двоє: «кіт» — хлопець і «миша» — дівчина — усередині. Коли танок піднімає руки вгору, «миша» тікає від «кота». А коли «кіт» намагається проскочити за «мишею»,— руки опускають.

А до нори, миша, до нори,

А до золотої комори.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

— Ходи сюди.—

А що ж то за мишка —

Не втече;

А що ж то за котик —

Не дожене.

Мишка у нірку,

А котик за ніжку:

— Ходи сюди, ходи сюди.

Якщо «котові» вдасться спіймати «мишку»,— міняються ролями.

* * *

ЩІТКА

Хлопці й дівчата стають один за одним і кладуть руки на плечі попереднього. Першим стоїть найменший. Ведучий ходить навколо цього ряду й співає:

— Ой щі-щітка маленька,

Скажи, скажи, де твоя ненька.

— На морковці сиділа, сиділа,

Дрібний мачок дзюбала, дзюбала.

Ой дзюб, дзюб, дзюбанець,

По три копи гребінець,
 По чотири — щітки,
 Кошелькові дітки.

При цьому ведучий бере останнього за руку і вже вдвох обходять ряд, співаючи. Так повторюється, аж поки залишиться найменший. Тоді всі гуртом підкидають його.

* * *

ГОРЮ-ДУБ

Усі стають по двоє — пара за парою. Один — «горю-дуб» — попереду на віддалі й співає:

Горю, горю, палаю,
 Кого схочу, спіймаю.
 Раз, два, три! Біжіть!

Перша пара біжить до «горю-дуба» і, розірвавши руки, намагається оббігти його з двох боків і знов з'єднатися. Якщо «горю-дуб» когось спіймав, то стає з ним позад усіх, а хто залишився без пари — стає «горю-дубом».

* * *

КВОЧКА

«Шуліка» сидить, порпаючись у землі. «Квочка» з «курчатами», що тримаються одне за одного, підходить до нього.

— Що ти робиш?
 — Пічку копаю.
 — Нащо тобі пічка?
 — Запалити вогник.
 — Нащо тобі вогник?
 — Приставити горщик.

- Нащо тобі горщик?
- На окріпчик.
- Нащо тобі окріпчик?
- Твоїм дітям очі випарювати.
- Нащо, за що?
- Щоб не лізли в городчик.
- Позакладай, то й не будуть лізти.
- Я закладаю, а вони лізуть.
- Закладай делями, ломаччям, хворостом, вилами, рогаками, коцюбами, столом, мисником, ложками, мисками, скатертиною.
- Я закладаю, а вони лізуть! Я закладаю, а вони лізуть!

Кидається на «курчат».

- Гай, гай, гай! Квок!.. Квок!.. Квок!..

Спіймавши «курча», «шуліка» одводить його до себе і знов кидається.

Переловивши всіх, «шуліка» став «квочкою».

* * *

ВОВК І ЛИСИЧКА

«Вовк», присівши, копає ямку, решта — «лисичка» з «лисенятами» —

ходять навколо нього й приказують:

Тричі, двічі обкружусь,

Вовку в вічі подивлюсь.

Потім «лисичка», що йде попереду, перемовляється з «вовком»:

- Ворче, вовче, дай води!

- Піди до верби!

- Боюся жаб!

- Так потопчи!

Усі починають тупотіти ногами, а «вовк» тим часом намагається спіймати «лисенят».

* * *

КІТ І МИШІ

*«Миші» стають у ряд та тримають одне одного за пояс. «Кіт»
попереду.*

— А багацько у стозі мишей?

— Копа.

— А не бояться кота?

— Ні.

— Кіт обернеться — мишу зловить!

— А чорта з'їсть!

*При цьому «кіт» намагається розвернутись і спіймати одну з
«мишей», що стоять у кінці ряду, але ряд вивертається в протилежний бік,
відтягуючи й «кота». Якщо «котові» вдасться схитрувати і піїмати
«мишу», він ставить її за собою. Гра продовжується.*

* * *

КОЗИ

«Коза», йдучи з дому, наказує «козенятам»:

Сидіть, дітки, дома,

Я піду в ліс по дрова.

Вам каші наварю,

Молока принесу.

Вони сідають купкою й чекають.

Приходить «вовк».

— Що ви, дітки, робите?

— Граємось! Скачемо! Кашу їмо!

- А де ж ваша мамка?
 — Пішла в ліс по дрова.
 — Ваша мамка дика з'їла гнилого індика!

*При цьому кидається на «козенят». Кого піймає, той стає «вовком».
 «Коза» проганяв його й знов наказує;*

Сидіть, дітки, дома,
 Я по травичку піду,
 Вам суничок назбираю!
Гра починається спочатку.

* * *

ШЕВЧИК

- Діти стають у коло й співають. Посередині «шевчик» імітує слова пісні.
- А чи бачив ти, як шевчик шкіру в воді мочє?
 — Ой так, так, братику, шкіру в воді мочє.
 — А чи бачив ти, як шевчик шкіру натягає?
 — Ой так, братику, так шкіру натягає.
 — А чи бачив ти, як шевчик черевички шиє?
 — Ой так, братику, так черевички шиє.
 — А чи бачив ти, як шевчик гвіздки забиває?
 — Ой так, братику, так гвіздки забивав.
 — Чи бачив ти, як шевчик у свято танцює?
 — Ой так, так у свято танцює.

* * *

КУЦІ-БАБА

У цю гру звичайно грають діти взимку у великій хаті. Одному з граючих зав'язують очі хусткою, ставлять на порозі і питають:

— Бабо, бабо! На чім ти стоїш?

— На глах-лободах.

— А що ти їси?

— У мене каша на полиці.

— А мені ж даси?

— Чорта з'їси!

Тоді ударяють його рукою і всі тікають. Якщо «куці-баба» когось упіймає — тому зав'язує очі. А якщо ні — продовжується гра.

— А чия то, бабо, каша на полиці стоїть?

— Моя.

— А я виїм.

— А я з киємі

— А я утечу.

— А я дожену.

— А я в ополонку.

— А я за головку.

І знов ударяють і розбігаються. Якщо «куці-баба» нікого не зловить, повертається на своє місце.

— Бабо, бабо? Чиє то поросятко по смітнику ходить?

— Моє.

— Коли ти його заколеш?

— Завтра.

— А мені ж даси?

— Чорта з'їси.

Якщо і цього разу «куці-баба» нікого не спіймав, завершують гру.

— Ти, бабо, 'сліпа?

— Сліпа, синочку, сліпа.

- Що ж тобі дати?
- Дай, синочку, борошенця на галушечки.
Хтось насипав «куці-бабі» у жменю піску абощо.

* * *

ПАНАС

*Одному з дітей зав'язують хусткою очі, ставлять його біля порога й
 говорять:*

Панас, Панас!

Не лови нас.

На тобі коробочку груш,

Та мене не ворущ.

*По цьому розбігаються. Якщо «Панас» когось піймає, міняється з
 ним ролями.*

* * *

МАРИНКА

*Двоє дівчаток викреслюють невелике коло і за ним втикають дві
 палички. Стають кожна біля своєї, і одна починає:*

— Де ти стоїш?

— На ринку.

— Що продаєш?

— Маринку.

— Що хоч?

— Сім кіп галушок

І зі сливами пиріжок.

*При цьому оббігають коло, і, хто швидше повернеться на своє місце,
починає знову.*

* * *

ЗВІДКИ ТИ, БАРАНЕ?

- Звідки ти, баране?
- З Велятина, мій пане!
- Що там діють, баране?
- П'ють та грають, мій пане!
- Чи ти грав, баране?
- Ніде було, мій пане!
- А під столом, баране?
- Довгі роги, мій пане!
- Притни роги, баране!
- Болять ноги, мій пане!
- Мاستи мастю, баране!
- Не є сала, мій пане!
- Я тобі дам, баране!
- А що за нього, мій пане?
- Твоє серце, баранеї
- Много просиш, мій пане!
- Ай що даєш, баране?
- Роги круті, мій пане!
- Давай очі, баране!
- Ні, толову, мій пане!
- Давай сюди, баране!
- От, на тобі, мій пане!

*При цьому «баран» б'є «пана» в черево і тікав. Хто з хлопців зловить
його, той сам стає «бараном», а «баран» — «паном».*

* * *

БУЛА В ЛІСІ?

- Була в лісі?
- Була.
- Рубала дрова?
- Рубала.
- Бачила вовка?
- Бачила.
- А боялась його чи ні?
- Ні.

При цьому махають хустинкою перед очима. Якщо не кліпне, то й не боїться, а кліпне — боїться.

* * *

ПІДЕШ ДО БАБИ ПО СІЛЬ?

- Підеш до баби по сіль?
- Гей.
- А не боїшся її псів?
- Ні.

При цьому злегка дмухають в очі. Якщо кліпне, значить, боїться псів, а ні — то не боїться.

* * *

ДРІБУ, ДРІБУ, ДРІБУШЕЧКИ

Двоє дітей беруться за руки і, швидко обертаючись, приговорюють:

Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Наїлася петрушечки.

Гей, гей, до води,
Наїлася лободи.

Дрібу, дрібу, дрібушечки,
Наїлися галушечки.

А від води пішки,
Наїлись лемішки.

* * *

ДРІБ, ДРІБ СОЛІ

Дріб, дріб солі,
На камені бочка,
Петрова дочка не робітничка,
Вигнала бичка за ворітечка.
Бичок не пасеться, мичка не прядеться.
Став бичок пастись, стала мичка прядисть.

* * *

ВІДЬМА

Діти, міцно узявшись за руки, створюють коло й співають. «Відьма»

ходить поміж ними й б'є їх по руках.

Ходить відьма по бору, по бору
І рве траву лебеду, лебеду,
Ой що ж вона рве,
Три беремочки кладе,
Ой ти, відьмо, ой ти, лиса,
Пріч од мене!

Тоді «відьма» грудьми навалюється на стиснуті руки, щоб розірвати коло. Якщо вона не вирветься, починається ера спочатку. Якщо ж розіб'є руки й утече, усі кидаються навздогін. «Хто піймав — сам став «відьмою».

* * *

ІРВУ, ІРВУ ГОРІШЕЧКИ

«Вовк» десь ховається, а діти, рвучи траву, примовляють:

Ірву, ірву горішечки,
Не боюсь вовка нітрішечки.

Вовк за горою,

А я за другою.

Вовк у жупані,

А я в сарафані.

Усі розбігаються, а «вовк» доганяє й забирає шапку (хустку). Коли всіх переловить, кожен викупує своє, даючи взамін фантик.





