**Оксана Гевко, Марія Безноскович**

**Українські народні традиції як засіб організації фізичного виховання дошкільників**

Потреба в руховій діяльності, у фізичному розвитку закладена в людині з раннього дитинства. Розвиток дитячого організму потребує рухливості, адже бездіяльність, малорухливість призводить не тільки до атрофії м'язів, а й недостатнього розвитку всіх інших органів дитини, в тому числі і головного мозку. Осмислення національної історії, пізнання й усвідомлення глибини української культури, в тому числі і фізичної культури є одним із аспектів фізичного виховання дітей дошкільного віку.

Всебічний гармонійний розвиток особистості має забезпечувати цілеспрямоване та системне функціонування як систем всього організму, так і кожного органу зокрема, що включає інтелектуальні, психологічні та фізичні особливості особистості.

Спрямованість фізичного виховання у закладах дошкільної освіти сприяє фізичному розвитку дитини дошкільного віку, розвитку у дитини рухових умінь, навичок, що включає витривалість, кмітливість, спритність, сприяє підвищенню розумової працездатності, вдосконаленню психічному розвитку особистості дошкільника, забезпечує підтримку і зміцнення здоров’я. Тому, за висловлюванням О.Свириденка “для оптимального фізичного розвитку необхідно використовувати комплекс різноманітних вправ, які б забезпечували функціонування всіх м’язів і суглобів” [3, 236].

Велике значення у розвитку дітей дошкільного віку має оздоровча спрямованість фізичного виховання, зокрема, заняття фізичними вправами, які спрямовані, в першу чергу, на покращення фізичного розвитку, зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку, на профілактику захворювань у дошкільників. Під час фізичного виховання у закладах дошкільної освіти науковці рекомендують поєднувати виконання фізкультурно-спортивних, лікувально-оздоровчих вправ дошкільниками із активізацією, підвищенням рухливості дитини, дотриманням режиму дня, своєчасності фізичних навантажень, дозвілля та відпочинку, впроваджувати в освітній процес роз’яснювальну, профілактичну виховну роботу із вихованцями та їх батьками, урізноманітнення форм практичних занять та фізичних вправ.

У наукових дослідженнях Н.В.Андрощук, Е.С.Вільчковського, А.В.Цьось та інші стверджують, що необхідно для всебічного розвитку дитини дошкільного віку якнайширше розкривати її фізичні, інтелектуальні здібності, розвивати нахили, таланти, здійснювати національну самоідентифікацію дошкільників через розкриття етнопедагогічних особливостей свого народу, використовуючи виховний вплив народних традицій, обрядів, духовної та матеріальної культури українського народу.

Українські народні традиції достатньо широко представляються у специфіці та проведенні рухливих ігор, адже у них відображаються психологічні особливості українського народу, його світобачення, моральні та етичні норми, що супроводжуються мовою, музичним супроводом, відображенням історичних подій, що є відображенням культури, громадського й побутового життя, традицій, релігійних вірувань, звичаїв українського народу. Українські рухливі ігри тісно пов’язані із національним фольклором, що найбільш повно відображає як загальнолюдські, так і національні ідеї добра і справедливості, українські духовно-моральні та естетичні погляди, суспільні інтереси, прививає у підростаючого покоління любов до природи, до рідного краю, серед яких воно зростає.

Народне фізичне виховання включає історично складений комплекс рухових дій внаслідок непрофесійної діяльності, що урізноманітнює рухову активність особистості сприяє фізичному, психічному та фізіологічному впливу на розвиток підростаючої особистості, готує до трудової діяльності, одночасно створюючи оптимальні умови як до естетичного, військово-патріотичного національного виховання, так і до адаптування дошкільника в умовах навколишнього середовища [1].

Зміст, методичні особливості, форма народних ігор є тими основними компонентами, які можна ефективно застосовувати у всіх ланках системи фізичного виховання, адже народні рухливі ігри належать до універсального засобу всебічного виховання молоді. У народних рухливих іграх відображається трудова діяльність, побут, національні традиції та звичаї народу, основні якості українців ‒ витривалість, винахідливість, відважність, сміливість, чесність, кмітливість українців. Самобутність української культури й побуту проявляються в тому, що народні рухливі ігри також супроводжуються словом та мелодією.

В народних рухливих іграх особливе значення також має привчання дошкільників до шанобливого ставлення до національної культури, розвиток у підростаючого покоління на емоційній основі патріотичних почуттів до свого народу, любові та поваги до рідної землі, гордості за історичні та культурні здобутки своїх предків, відданості Батьківщині.

У науково-педагогічній літературі виділено класифікацію видів народних рухливих ігор, серед який основними є сюжетні, культові, сезонні, природно-кліматичні народні рухливі ігри. Більшість сюжетних рухливих ігор цього виду є колективними, де дитина дошкільного віку привчається узгоджувати власні дії з діями інших учасників, стримувати свої бажання, примхи, навчає дошкільника діяти організовано, згідно правил. В культових народних рухливих іграх часто зустрічається використання різних форм культових або ритуальних дій, забави, хороводи, наприклад прохання про врожай, звернення до сил природи, до духів добра і зла, різні заклинальні дії.

Для всебічного розвитку дошкільників доцільними є сезонні народні рухливі ігри. Адже негативний або сприятливий вплив природи, стихійних сил, кліматичних умов, впливав на гарний або поганий збір урожаю, а звідси й добробут кожної сім’ї. Спостерігаючи за примхами природних явищ, наші предки протягом століть виробили цілу систему звичаїв, обрядів, свят, пов’язаних із кожною порою року, що відображаються у зимових, весняних, літніх та осінніх циклах ігор.

Особливого значення народ надавав природно-кліматичним рухливим іграм, зміст яких тісно пов’язаний як із природними умовами, так із історичними особливостями розвитку того чи іншого регіону України. У степовій частині України переважали рухливі ігри, що потребують відкритої місцевості, наприклад, доганялки, метання м’яча, палиці тощо. В прикарпатських районах поширені ігри на утримання рівноваги, перетягування канату, перехід через вузькі стежки та переправи, застосування в іграх стрибків, метанням предметів в ціль.

Ми виділили українські рухливі ігри та ігрові вправи, що сприяють фізичному вихованню дітей дошкільного віку. Зокрема, ми рекомендуємо застосування у закладах дошкільної освіти, згідно класифікації та напрямку розвитку певних органів дошкільника. Наприклад, ігри, які вміщують елементи ходьби, стрибків, бігу, дотримання рівноваги: “Сова і жайворонок”, “Гуси-лебеді”, “Веселі, завзяті, кмітливі”, “Вище землі”, “Каруселі”, “Квач”, “Подолання переправи”, “Повтори фігури”, “Хто перший”, “Кіт і Миша”, “Карасі і щука”, “Зайчик чеберяє”, “Вовк і гуси”, “Рукавичка”, “Хлібчик”.

До ігор з повзанням і лазінням ми підібрали такі народні ігри, як: “Зайчик та лисичка”, “Хто швидше до прапорця”, “Квочка та курятка”. Іграми, які розвивають у дітей дошкільного віку уміння кидати та ловити предмети, ми визначили такі ігри: “Мисливець і звірі”, “Цілься краще”, “Мисливці та зайці”, “М’яч ‒ квач”, “Лови, кидай, падати не давай”, “Підкинь і злови”, “Хто найвлучніший”, “Не віддавай м’яч” тощо.

Також важливими для фізичного розвитку дошкільників є ігри зі стрибками: “Гречка”, “Переправа через річку”, “Вудочка”, “Хто краще стрибне”, “У річку, гоп”, “Чижик у клітці”, “Не боюсь”, “Снігурі і кіт”, “Із купини на купину”; ігри на просторову орієнтацію: “Піжмурки”, “Скарб”, “Продай, бабусю, качку”, “Відгадай, чий голосок?”, “Заєць без хатки”, “Заборонений рух”, “Прапор збережи”, “Де віночок”, “Гей, унадився журавель”, “Знайди, де заховано”, “Гарбуз ходить по городу” тощо.

Отже, народні рухливі ігри є тією могутньою рушійною силою естетичного, морально-етичного та культурного виховання дітей, що здатна виховати фізично здорове, інтелектуальне покоління.

**Література**

1. Ващенко О.М. Фізкультурнооздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра : навч.-метод. Посібник. Кам’янець-Подільський: Абетка, 2003. 192 с.

2. Вільчковський Е.С. Народна рухлива гра – основний засіб фізичного виховання дітей. Традиції фізичної культури. К. : ІЗМН, 1997. С. 147-153.

3. Свириденко О.О. Рухова активність як запорука здорового способу життя Збірник наукових праць. Вип.14, 2013. С.236 ‒ 240.