

цінностях. Тому важливим завданням патріотичного виховання в дошкільних навчальних закладах є прищеплення дітям чіткого усвідомлення національної самоідентичності, що проявлятиметься через формування знань про українську історію, народну культуру, звичаї та традиції.

У період дошкільного дитинства закладаються основи свідомості і самосвідомості (дитина усвідомлює суспільні цінності, починає керуватися в своїй поведінці моральними нормами). Зокрема, цей час є найсприятливішим для формування у дитини першооснов національної самосвідомості, які включають розуміння своєї приналежності до нації, пробудження любові та поваги до власної мови, традицій, символіки, народження фундаментальних рис національного характеру.

Отже, одним із пріоритетних напрямків роботи дошкільних навчальних закладів є формування у дітей національної свідомості, гідності, основними складовими якої є забезпечення належного народознавчого розвитку, надання знань у всіх сферах життєдіяльності дитини з народознавчим мотивом.

#### **Список використаних джерел:**

1. *Базовий компонент дошкільної освіти (нова редакція) / Науковий керівник: А. М. Богуш, дійсний член НАПН України, проф., д-р пед. наук. – К.: Видавництво, 2012. – 26 с.*
2. *Богуш А. М. Українське народознавство в дошкільному закладі: навч. посіб. – 2-ге вид., переробл. і допов. / А. М. Богуш, Н. В. Лисенко. – К.: Вища школа, 2002. – 407 с.*
3. *Гавриш Н. Національно-патріотичне виховання у ситуації соціального неспокою: змінюємо підходи / Н. Гавриш, К. Крутій // Дошкільне виховання. – 2015. – №8. – С.2–7.*
4. *Науковий вісник Ужгородського національного університету: серія «Педагогіка. Соціальна робота». – Ужгород, 2005. – №8. – 239 с.*
5. *Русова С. Дошкільне виховання / Софія Русова. – Катеринослав, 1918.*
6. *Сухомлинський В. О. Серце віддаю дітям / В. О. Сухомлинський // Вибрані твори. В 5-ти т. – Т.3. – К.: Рад. шк., 1976.*

**Бурсова С.С.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

## **ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ**

*У статті обґрунтовано ефективність та доцільність використання масажу та гімнастики з дітьми раннього віку. Розглянуто прийоми масажу та гімнастики, які застосовуються у різні періоди першого року життя.*

**Постановка проблеми.** Формування, збереження й зміцнення здоров'я дітей України – одна з актуальних проблем нашого суспільства. Це питання передусім хвилює батьків та педагогів. Потік різноманітної інформації та практичних порад надто великий і часто-густо безрезультатний. Потрібні реальні дії, щоденна праця батьків і вихователів, спрямована на зміцнення здоров'я дітей. Найкраще розпочинати цю роботу з немовлячого віку, щоб виховати здорового малюка, у якому закладено головні природні інстинкти – самозбереження та продовження роду.

Масаж для дітей різного віку – ефективний метод лікування багатьох захворювань, а для дітей грудного віку, в поєднанні з фізичними вправами і загартовуванням, – невід'ємна частина їхнього фізичного виховання.

**Аналіз останніх досліджень.** Помітний внесок у вивчення питання фізичного розвитку та виховання дітей першого року життя зробили Р. Ф'юел та П. Ведезі, Ю. Разенкова. У своїх працях вони висвітлювали питання всебічного розвитку дітей через гру, пропонували ігри для різних періодів першого року життя. Автори підкреслювали необхідність дотримання режиму дня, проведення щоденної гімнастики та масажу для фізичного розвитку малюків.

Заслуговують на увагу змістовні наукові розробки С. Теплюк, С. Фрухт, у яких детально описуються не тільки режимні моменти дітей першого року життя, але і засоби покращення фізичного, сенсорного та соціального розвитку. У своїх працях вони детально описують розвиток дитини від народження до року, поділивши перший рік життя на періоди: від народження до 1 місяця, від 1-3 міс., від 3-6 міс., від 6-9 міс., від 9-12 міс. Паралельно з цим вони дають рекомендації батькам щодо виховання всебічно розвиненої особистості.

Корисним також є наукові доробки О. Жукової, яка не лише описує розвиток дитини від народження до року, але і пропонує використання масажу на кожному періоді першого року життя з метою покращення фізичного розвитку малюка.

**Мета статті** – висвітлити особливості використання масажу та гімнастики у різні періоди першого року життя дитини.

Масаж – це нанесення ритмічних подразнень на шкіру з визначеною силою та у певній послідовності. Доведено, що правильно проведений регулярний масаж призводить до розширення капілярів, прискорює циркуляцію крові та лімфи, стимулює діяльність потових і сальних залоз, покращує обмін речовин. Підвищується опірність шкіри різноманітним механічним діям, тому вона стає пружною, еластичною. Масаж справляє загальнозміцнюючий вплив на м'язову систему, швидко знімає м'язову втому і сприяє відновленню працездатності. Окрім цього, масаж покращує рухливість зв'язок і позитивно діє на суглоби. Під час

масажу у м'язах з'являється збудження, яке нервовими імпульсами досягає кори головного мозку і тонізує центральну нервову систему, яка у свою чергу стимулює діяльність серця, легень, шлунку та інших органів. Пожвавлення кровообігу, яке настає у результаті масажу, призводить до покращення кровопостачання даних органів, що позитивно впливає на їх функціональну діяльність.

Поряд із виконанням масажу необхідно проводити гімнастику, метою якої є попередження відставання дитини у розвитку шляхом поповнення дефіциту руху за допомогою застосування спеціально підібраних вправ. Притаманна дітям велика потреба у русі складає важливу біологічну рису зростаючого організму, будучи обов'язковою умовою для нормального розвитку малюків.

Виконувати масаж дитині можна вже у немовлячий період. Навіть найлегші і найніжніші дотики, погладжування здійснюють вплив на малюка. Якщо взяти дитину на руки, то близькість тепла дорослого і його запах можуть заспокоїти малюка. Можна погладити дитину по голівці, провести пальцями по її лобі, щічках, підборідді, поторкати її носик, розповідаючи їй про всі дії, які виконуються з нею. Саме тоді малюк починає вивчати своє тіло. Потім потрібно покласти дитину на спину на столі. Не кваплячись, робити потрібно все повільно. Різка зміна положення може викликати в дитини неприємні відчуття.

На кінець 3 місяця малюк починає рухатися активніше, і у 6 місяців м'язи поступово розслаблюються. Але у деяких дітей тонус не спадає. Лікарі називають це явище гіпертонусом. Це не захворювання, а сигнал: із нервовою системою дитини не все гаразд. Усунути напруження м'язів можна, використовуючи масаж [1, с. 30].

Для дітей першого року життя застосовуються різні прийоми масажу: погладжування, розтирання, поверхове та глибоке розминання, легке постукування та вібрація. Поєднання гімнастики з масажем сприятиме кращому фізичному розвитку малюка першого року життя.

Старший викладач Університету сім'ї та дитини ім. Р. Валлентберга, ведучий співробітник відділення голосу й мовлення СПб НН ЛОР О. Жукова пропонує робити масаж ще у період новонародженості, починаючи від ніжного дотику і погладжування до більш відчутних вправ. Вона поділила перший рік життя на декілька періодів, в залежності від появи перших новоутворень (перевертання, повзання, сидіння, хода тощо): від народження до місяця; від 1 міс. до 3 міс.; від 3 до 5 місяців; від 5 до 6 міс.; 6-й місяць життя; 7-9 місяців; від 9 до 12 місяців. На кожному віковому етапі формуються специфічні функції, які служать показником вікового розвитку і визначають його послідовний перебіг [4, с. 8].

Масаж та гімнастика під час кожного періоду відрізняються, ускладнюються. Так, упродовж *першого місяця* життя необхідно

здійснювати масаж ручок, ніжок, грудей, животика та спинки за допомогою легкого погладжування, розтирання та згинання кінцівок.

У перші місяці життя дитини в основному потрібно використовувати прогладжування – легкий, плинучий, ритмічний рух по шкірі малюка долонею або зовнішньою стороною руки. Такий вид масажу прискорює загальний обмін речовин та справляє заспокійливу дію. Надалі погладжування використовується як підготовчий та заключний етап масажу. Якщо дитина легко збуджується і погано спить, то, використовуючи погладжування, можна досягти того, що вона швидко засне і її сон буде глибоким і спокійним.

Одним із варіантів погладжування, при якому робиться більший тиск руками на шкіру малюка, називається – розтирання. Такий вид масажу впливає на підшкіряну клітковину та на поверхово розташовані м'язи. Використовується він приблизно на третьому місяці життя.

Для здійснення масажу ручок потрібно взяти малюка за праву ручку й ніжно погладити її від зап'ястя до плеча, обходячи ліктьовий згин, а потім до пахової ямки. Не потрібно розгинати руку малюка насильно, тому що таким чином дитині можна завдати болю. Масаж лівої руки роблять за тим же принципом. Взевши кулачок руки малюка, необхідно розкрити його і погладити долоньку, розпрямляючи пальчики, погладити кожен пальчик по бокових сторонах від долоньки до кінчиків, легенько натискаючи на кожен нігтик дитини.

Масаж живота частіше здійснюють за допомогою погладжування за часовою стрілкою навколо пупка. Можна також погладжувати з середини живота у напрямку вниз по черзі двома руками, ніби створюючи «хвилі» [3, с. 113].

Починаючи масаж ніжок, необхідно взяти одну ніжку за п'яточку та намагатися її випрямити. Дії виконувати обережно, не робити насильних рухів. Якщо випрямити ніжку дитини періоду новонародженості не вдається, потрібно іншою рукою погладити по задній поверхні ніжки, у напрямку від стопи до стегна, обходячи колінну чашечку і не зачіпаючи передньої частини гомілки, а потім до пахової складки.

Масаж спини виконується, коли дитина лежить на животик у таким чином, щоб її ручки були зведені біля грудей, а ніжки впиралися в якийсь предмет. Потрібно ніжно погладжувати спинку дитини від сідниць до шиї зовнішньою стороною руки, а від шиї до сідниць – внутрішньою стороною. Після погладжування необхідно переходити до легкого розминання кінчиками пальців.

При виконанні масажу живота слід уникати натискання на область печінки (ділянка правого підребер'я). Погладжування можна проводити долонною поверхнею кисті або її тильною стороною. Рухи повинні виконуватися колоподібно за годинниковою стрілкою. Після цього

необхідно провести погладжування косих м'язів живота дитини, масажуючи рухи повинні бути направлені у бік хребта і у бік пупка.

На *другому місяці* вправи залишаються тими ж, але більш відчутними для малюка. Додаються лише вправи на м'ячі, для стимуляції бокових м'язів спини, тренуванню вестибулярного апарату, а також розслабленню м'язів кінцівок. Вона повинна проводитися через півгодини після їжі.

Для кращого розвитку м'язів кінцівок батьки можуть виконувати такі гімнастичні рухи, як схрещення рук, піднімання по-черзі кожної руки за голову та вправа «жабка». Викладаючи малюка на живіт так, щоб ручки знаходилися перед грудною клітиною, батьки стимулюють дитину піднімати та втримувати голівку. Ще однією вправою цього періоду є гімнастична вправа «пританцювання» – тримаючи малюка за грудну клітину, опустити його на таку висоту, щоб він діставав ніжками до твердої поверхні, при цьому дитина буде намагатися відштовхнутися, ніби підстрибуючи вгору.

Від *3 до 5 місяців* масаж залишається тим же, але до цього додаються гімнастичні вправи, що готують дитину до перевертання та рефлекторна вправа «політ» – взяти малюка під животик і припідняти його над столом. Дитина утримує ручки та ніжки, припіднімає плечі, відводить голову назад. Притримуючи ніжки дитини, яка лежить на спині, за допомогою іграшок потрібно стимулювати перевертання на живіт.

На *5 місяці* життя доцільно проводити вправи, які допомагають малюкові навчитися сидіти, а також на укріплення м'язів плечового поясу, масаж повинен бути направлений на зміцнення м'язів спини. Для кращого зміцнення м'язів живота можна виконувати наступну вправу: руки масажиста знаходяться під спиною дитини, долонями вгору, щоб пальці підтримували голову. Дитину потрібно розташувати так, щоб його ступні упиралися у живіт масажуючого. Потім необхідно поволі підняти дитину до вертикального положення і також плавно опустити

У роботі з дітьми цього вікового етапу можна використовувати прийом розминання, який проводиться більш короткими рухами, але з більшим тиском. Таким чином, цей вид масажу впливає на м'язи, які знаходяться глибше, сприяючи посиленню їх кровообігу, покращенню живлення, нарощенню маси, сили.

На *шостому місяці* життя продовжують використовувати масаж та вправи для укріплення м'язів спини.

Впродовж *7-9 місяців* корисними для фізичного розвитку дитини є вправи, які стимулюють до переходу від положення сидячи до повзання малюка – малюк лежить на животі на твердій опорі, голова та плечі припідняті над опорою. Для стимулювання повзання перед дитиною необхідно покласти яскраву цікаву іграшку, яка б змогла заохотити його до цієї вправи.

*Останній період (9-12 місяців)* – це період підготовки дитини до ходьби, тому всі вправи будуть направлені на розвиток м'язів ніг та стопи. Під час того, як малюк лежить на спині, батьки можуть піднести до ніг яскраву паличку і словесною інструкцією заохотити його до підняття прямих ніжок. Ще однією вправою для цього періоду є вправа діставання іграшки з положення стоячи – батькам пропонується обхватити ніжки дитини, яка стоїть спиною до них, та, підтримуючи тулуб, спонукати її до підняття іграшки, що лежить на столі.

Дітям *кінця першого року* життя можна робити масаж голови й обличчя. Під час цього прийому треба починати масувати від скронь у напрямку до тім'ячка. Потім погладити подушечками великих пальців лобик від центра до скронь. Круговими поспульними рухами злегка гладити ділянки біля скронь, вухок і самі вушка. Насамкінець м'яко провести долонями вздовж обличчя зверху вниз[5, с. 21].

У роботі з дітьми першого року життя використовують прийом похлопування – ряд ритмічних ударів, які виконуються по черзі одним, двома, трьома, а згодом і чотирма пальцями обох рук. Особливо корисний вид масажу для дітей із зайвою вагою, який використовується, починаючи з дев'ятого місяця життя. Під час похлопування знижується збудження периферичних нервів, покращується кровообіг і підсилюється харчування м'язів, що лежать глибоко, а також покращується діяльність внутрішніх органів, поглиблюється дихання і покращується пульс.

Існує ще один прийом масажу, який застосовується дуже рідко для дітей першого року життя, це вібрація – рухи, які викликають легке ритмічне трясіння всього тіла.

Збереженню позитивного настрою дитини першого року життя під час масажу та гімнастики сприятиме дотримання певних педагогічних вимог:

1. Шкіра малюка дуже тоненька й ніжна, тому, виконуючи рухи масажу, необхідно бути обережним, щоб ненароком не поранити її. Перед кожним заняттям потрібно знімати з рук каблучки, годинники, браслети. Нігті повинні бути короткі, а руки добре вимиті теплою водою з милом.

2. Масаж і гімнастику можна проводити на будь-якій твердій поверхні, покритій байковою ковдрою та пелюшкою. Вправи з малюком краще всього проводити у провітреній кімнаті. Температура повітря в приміщенні не повинна бути нижчою 22-23°C, влітку – при відкритих вікнах. Руки масажиста мають бути теплими, чисто вимитими та витертими насухо. Після масажу та гімнастики маленьких дітей потрібної тепло одягнути та дати їм спокійно відпочити 20-30 хв. [2, с. 116].

3. Вправи найкраще виконувати у супроводі потішок, веселих віршиків, пісень чи просто лагідних слів. Можна коментувати власні дії,

розповідати дитині про її частини тіла, коли торкаєтесь до них, важливо показувати малюку його ручки й ніжки. Не потрібно забувати хвалити свого малюка. Усмішка і лагідні слова мами – найбільша нагорода для дитини за її старання. Важливий момент, про який не слід забувати під час вправ з дитиною, – це емоційна взаємодія з нею. Потрібно привертати увагу дитини, розмовляючи з нею. Можна розповісти дитині про свої дії, змінювати висоту і тембр голосу. Дитина буде з цікавістю спостерігати за вашим обличчям, слухатиме розповідь і слідкуватиме за інтонацією. Пізніше доцільно використовувати іграшки, які можуть зацікавити малюка і за допомогою яких масаж та гімнастика стануть інтенсивнішими і цікавішими. Іграшки потрібно підбирати відповідно до віку і розвитку малюка.

4. Добре, коли для вправ батьки відводять відповідний час, пов'язаний із якоюсь подією, яка відбувається кожного дня у житті дитини (наприклад, займатися вправами перед купанням малюка). Для маленької дитини дуже важливо знати, що на неї чекає далі.

5. Не слід розпочинати вправи, якщо дитина не в настрої, вередує, голодна, втомлена. Потрібно відкласти вправи на деякий час або взагалі перенести на наступний день. Займатися вправами з дитиною, коли вона плаче – не рекомендується. Позитивного результату можна досягти тоді, коли вправи дарують дитині радість і задоволення.

6. Ні в якому разі не можна починати вправи не порадившись із педіатром. Масаж і гімнастика, без сумніву, справа хороша, але не для кожної дитини. Якщо лікар запевнить, що з дитиною можна займатися гімнастикою, то сміливо можна розпочинати. Тривалість масажу збільшується поступово, спочатку 1-2 хвилини, згодом 8-10 хвилин на день.

**Висновки.** Головне завдання дорослих полягає в тому, щоб покращити фізичний розвиток дітей, тим паче, що рівень захворюваності малят нашої держави зростає. Батьки й педагоги повинні більше уваги звертати на правильний розвиток органів дихання, кровообігу, м'язів, кісток тощо. Опорно-рухова система нашого організму – ідеальний механізм, якщо вона розвивається правильно, дитина росте здоровою, бадьорою і дуже жвавою.

Здоров'я дитини – найбільша цінність цивілізованого суспільства. Батьки, вихователі та вчителі закладають підґрунтя здоров'я дитини, саме вони беруть активну участь – безпосередньо та опосередковано – у його творенні.

#### **Список використаних джерел:**

1. *Горячева И. Здравствуй, это – я! / И.Горячева // Твой малыш. – 2006. – №3. – С.15.*
2. *Комісарик М. Теорія та методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: підручник / М. Комісарик, Г. Чуйко. – Чернівці : Книги – XXI, 2013. – С.449–458.*

3. Масалітіна О. Ю. Енциклопедія для батьків. Ви та Ваш малюк / О. Ю. Масалітіна. – К.: ТОВ «Р.А.-ДжіПіАр», 2005. – 159 с.
4. Наші малюки! От народження до года / Под ред. О. С. Жуковой, В. П. Балобанова, А. Ю. Литус. – М.: АСТ; СПб.: Сова, 2005. – 143 с.
5. Шадрін О. Г. Дитини – шлях до зближення / О. Г. Шадрін // Твій малюк. – 2006. – №9. – С.20–21.

**Вашак О.О.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В.Г. Короленка*

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ВИХОВНОГО ПОТЕНЦІАЛУ УКРАЇНСЬКОЇ НАРОДНОЇ ПЕДАГОГІКИ В ОСВІТНЬОМУ ПРОСТОРІ СУЧАСНИХ ДНЗ**

*У статті теоретично обґрунтовано роль та місце виховного потенціалу української народної педагогіки у процесі національного виховання дітей дошкільного віку. Висвітлено основну мету концепції національного виховання дошкільників. Автором обґрунтовано актуальність використання надбань педагогічної спадщини в сучасному освітньому просторі дошкільних навчальних закладів. Розкрито особливості впливу різних засобів народознавства на розвиток дитини як особистості.*

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших педагогічних задач, визначених Законом України «Про дошкільну освіту», є виховання у дітей любові до України, шанобливого ставлення до родини, поваги до народних традицій і звичаїв, державної та рідної мови, національних цінностей українського народу, а також цінностей інших націй і народів, свідомого ставлення до себе, оточення та довкілля. Тому на сучасному етапі розвитку нашої держави перед освітянами постає першорядне завдання – виховання підростаючого покоління на засадах національних та загальнолюдських цінностей. Важливу роль у цьому процесі відіграє українська народна педагогіка, яка дає можливість з раннього віку плекати духовність у дітей, любов до рідної землі, національної історії, культури, традицій та звичаїв. Дошкільний вік – найважливіший період людського життя. Тому доцільно, щоб ці завдання були відображені у змістовому компоненті освітньої діяльності дошкільних навчальних закладів, навчально-дидактичному та методичному забезпеченні; у створенні предметно-просторового, розвивального етносередовища, атмосфери духовної та національної єдності всіх учасників освітнього процесу. Адже чим глибше проникають діти у скарбницю національної матеріальної й духовної культури, осмислюють досягнення своєї нації, то глибші їхні національні почуття, стійкіші прагнення до навчальної та трудової діяльності.

**Аналіз останніх джерел та публікацій.** Педагогічний потенціал народної спадщини у свій час досліджували педагоги-класики