**Здоров’я дитини – щастя кожної людини**

Народна педагогіка ставить піклування про здоров'я та фізичний розвиток дітей на перше місце. («Нема щастя без здоров'я», «Здоровому все здорово»). З цього, по суті, й розпочинається виховання дитини в сім'ї. Зразу ж після появи немовляти на світ батьки вважають своїм першим і головним обов'язком піклуватись про здоров'я. Так, співаючи над колискою немовляти, мати бажає своєму дитяті «рісточки у кісточки», «здоров'ячко на сердечко» і хоче, щоб воно «спало не плакало, росло — не боліло».

Велике значення нормального фізичного розвитку зумовлювалось цілком реальними життєвими потребами. У діяльності трудової людини завжди постає немало таких проблем, для подолання яких потрібні чималі фізичні зусилля. Сила і витривалість, стійкість і спритність в народі високо ціняться. Ці риси батьки прагнули виховати в своїх дітей. Крім того, народ давно збагнув, що фізичне виховання нерозривно пов'язане з іншими сторонами формування особистості.

Емпіричним шляхом народна педагогіка дійшла висновку, що вдале просування фізичного розвитку дитини сприяє виробленню таких важливих її рис, як наполегливість, відвага, рішучість, чесність, дисциплінованість, потяг до праці, впевненість у своїх можливостях, оптимізм, колективізм, здатність до переборення труднощів. Кожний знає, що фізично загартована людина рідко хворіє на інфекційні хвороби, може стійко переносити холод і спеку, погодні й життєві негоди, витримувати тривале фізичне навантаження.

У народі з покоління в покоління передаються казки, легенди, думи, оповідання про людей, наділених надзвичайною фізичною силою, — богатирів Іллю Муромця, Кирила Кожум'яку, Добриню Нікітича, Микулу Селяновича, Івася Коновченка (Удовиченка), Федька Ґанджу Андибера, Котигорошка. Велич богатирів у тому, що їхня надзвичайна фізична сила поєднується з моральною довершеністю. Всі вони завжди на перше місце ставлять громадські справи, борються із злом, відстоюючи інтереси трудящих. Тому й народ їм завжди глибоко симпатизує. Цікаво, що в епосі богатирями були не тільки чоловіки, а й жінки. Народною уявою, наприклад, створено такі прекрасні образи жінок-богатирок, як поляниця Настасія Микулична — дружина богатиря Добрині, Настасія-королівна — дружина богатиря Дуная, Маруся — козацька дочка. Це переконливо свідчить про однакове ставлення народної педагогіки до фізичного виховання як юнаків, так і дівчат.

Фізична і розумова діяльність завжди перебувають у тісному зв'язку («Сила без голови шаліє, а розум без сили мліє»), однаково репрезентуючи позитивні ознаки особистості («Сила та розум — краса людини»). Піднесення рівня фізичного розвитку поліпшує розумову діяльність людини («В здоровому тілі — здоровий дух»), працездатність («Щоб працювати, треба силу мати»).

Особливо чітко простежується зв'язок фізичного виховання з трудовим. Народна педагогіка високо підносить значення фізичного розвитку тому, що він створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. Кожний батько й мати знають, що своєчасне формування в дитини рухових навичок, удосконалення її фізичних якостей і зміцнення здоров'я допомагають їй успішно оволодівати трудовими діями. Високопродуктивною праця здебільшого буває тоді, коли той, хто працює, фізично дужий, спритний, витривалий. Тому при створенні нових сімей враховували, поряд з усіма іншими якостями, також фізичну зрілість молодих. Дівчата здорові, жваві, гарні мали більше шансів вийти заміж («Личко дівку віддає»). Батьки нареченої теж цікавилися не тільки походженням, родинними зв'язками і матеріальним становищем нареченого, а й станом його здоров'я. Прихід у сім'ю кремезних зятя чи невістки вселяв тверду надію, що в неї влились нові робочі руки. Та й гарантій більше, що в здорових батьків народяться здорові діти.

Отже, значення фізичного виховання в народній педагогіці зумовлюється тим вагомим вкладом, яке воно вносить у зміцнення здоров'я підростаючого покоління та правильний його фізичний розвиток, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці і до захисту рідної землі. Велика увага до фізичного виховання в родинній етнопедагогіці зумовлена високим гуманізмом народу. Добре розуміючи, що хвороба чи каліцтво травмує людину («Коли немає сили, то й світ не милий»), трудящі борються за те, щоб діти могли рости бадьорими, сильними, здоровими й життєрадісними («Веселий сміх — здоров'я»). А народна мудрість закликає: «Бережи одежу знову, а здоров'я змолоду», бо «Горе стихає, а здоров'я зникає, і радість минає».

В українському фольклорі зустрічаємо чимало висловлювань про значення життя на землі, міркувань про способи його продовження. Так, показовим є воскресіння героїв казок після загибелі завдяки чарівній силі цілющої води. Буває один і той самий герой оживає по кілька разів (як у казці «Іванко — цар звірят»). А скільки різних пригод зазнають шукачі омолоджувальної води (казка «Молодильна вода»). Народ славить тих, хто вміє переборювати смерть (казки «Бідний чоловік і смерть», «Солдат та смерть»), бо «смерть боїться того, хто з нею бореться». Та й боятися смерті не треба, а жити впевнено, поки живеться і працюється («Боятися смерті — на світі не жити»).

Великим щастям для людини вважається збереження здоров'я і працездатності до самої смерті («Не смерть страшна, а недуга»). Тому й щодня, вітаючись між собою, люди зичать один одному доброго здоров'я. Бажають його колядники господарям, вітаючи з Новим роком. Міцного здоров'я зичать на весіллі молодим та їхнім майбутнім дітям.

Правилом гарної поведінки вважається при зустрічі друзів, родичів, товаришів, знайомих запитувати одне одного про стан здоров'я членів родини. Про увагу до здоров'я свідчить значна кількість образних народних порівнянь: «здорова, як вода», «здоровий, як велетень», «здоровий, як дуб», «здоровий, як лось». На ролі здоров'я наголошується в багатьох прислів'ях і приказках: «Здоров'я — всьому голова», «Найбільше багатство — здоров'я», «Здоров'я людини — багатство країни», «Світ великий — було б здоров'я».

Народна педагогіка вимагає, щоб батьки, піклуючись про фізичний розвиток дитини, всіляко заохочували її до рухів. Чим більше дитина рухається, тим краще росте і розвивається («Як дитина бігає і грається, то їй здоров'я усміхається»). Коли дитя швидко росте і міцніє, то батьки відзначають: «Росте, як каченя на воді», «Росте, як на дріжджах». Щоб дитина швидко навчилася ходити, дорослі приставляють її до спеціальних візочків-ходунків. Велике значення має правильне харчування. Для малят найціннішим вважається молоко матері. Український фольклор опоетизував цілющі властивості материнського молока. Крім того, дитя гартують, прищеплюючи певні гігієнічні вміння і навички.

Найпоширенішим, найдійовішим і до того ж загальнодоступним засобом фізичного виховання дітей у народній педагогіці є оздоровчі сили природи — сонячні промені, свіже повітря і вода.

Народна педагогіка всіляко заохочує перебування дітей на свіжому повітрі, сонці. Велика користь сонячного світла була помічена дуже давно. Великі цілющі властивості сонця (ярила) широко використовували ще давні слов'яни, в яких побутував звичай винесення хворих з хатин під прямі або розсіяні промені сонця. Сонячне світло зміцнює здоров'я, сприяє нормальному розвитку організму.

У сім'ї дорослі прищеплюють дітям елементарні гігієнічні навички, вимагаючи, щоб вони щодня вмивалися, тримали в чистоті тіло, одяг і взуття, постіль, житло, а під час харчування добре пережовували їжу. Дітей систематично купають. До купання вдаються вже на другий чи третій день народження немовляти. Воно має медико-профілактичне значення («щоб дитина чистенька і пахуча була»). На Україні поширився звичай класти в першу купіль новонародженого різні ароматичні квіти і трави, насамперед любисток, руту, м'яту, висловлюючи маляті різні добрі побажання. Так, у купіль хлопчика клали любисток («щоб любили»), гілочку дуба («щоб був міцний, як дуб»), а також барвінок, тую («щоб довго жило»), чорнобривець («щоб був чорнобривий»), а в купіль дівчинки — ромашку («щоб рум'яна була»), калину («щоб красна була»), гілочку вишні («щоб гарна була»), любисток («щоб люб'язна була») чи яблуко («щоб була червоненька») тощо.

Зрозуміло, що, підрісши, діти вже купаються самі: влітку — в річці, озері чи ставку, взимку чи в холодну погоду — вдома в дерев'яному цебрику, кориті чи ванні, використовуючи мило (раніше замість мила, яке було дорогим, часто використовували золу). Схвально відгукується народна педагогіка й про лазню і парильню як оздоровчі засоби («Хто лазню знає, той хворіб не має»), відомі ще з далекого минулого. Вода здавна в багатьох народів є символом чистоти й здоров'я. Одне з доброзичливих народних побажань так і гласить: «Будь здоровий, як вода». Ще й досі в деяких наших сім'ях зберігся звичай випускати малих дітей голими під зливний теплий літній дощ з надією, що діти після цього краще ростуть. Діти влітку вчаться ловити рибу, печерувати раків. Одяг у гарячу пору носять простий, льняний і шиють його так, щоб до тіла був широкий доступ сонця й повітря. У теплу пору року дітей у селі привчають ходити босоніж. Багатовіковий народний досвід переконав, що ходіння по землі босоніж влітку — прекрасний спосіб гартування людського організму, надійний засіб запобігання плоскостопості. Між іншим, діти охоче бігають босоніж, вбачаючи в цьому якусь особливу принадність. Слід зазначити, що цю давню традицію народної педагогіки, тепер дещо призабуту, палко підтримував видатний радянський педагог В. О. Сухомлинський. Так, у своїй відомій книжці «Серце віддаю дітям» він розповідає про те, як теперішні сільські діти-шестилітки прийшли першого дня до школи: «Майже всі діти святково вдягнені, в новеньких черевичках. Це мене занепокоїло: сільські діти з давніх-давен звикли в жаркі дні ходити босоніж, це прекрасне фізичне загартування, кращий засіб запобігання простудним захворюванням. Чому ж батьки намагаються захистити дитячі ніжки від землі, вранішньої роси й гарячої розпеченої сонцем землі? Все це вони роблять з добрих намірів, а виходить погано: з кожним роком усе більше сільських дітей взимку хворіють на грип, ангіну, коклюш. А треба так виховувати дітей, щоб вони не боялися ні спеки, ні холоду». Тому, ведучи своїх учнів у школу «під блакитним небом, на зеленій травичці, під гіллястою грушею, на винограднику, на зеленому лузі», Василь Олександрович запропонував: «Скиньмо ось тут черевички й підемо босоніж, як ви звикли ходити раніше. — Діти радісно защебетали; їм незвично, навіть незручно ходити в жарку погоду в черевиках. — А завтра приходьте босоніж, у нашій школі це буде найкраще».

Дуже добре, якщо діти люблять улітку бігати босоніж наввипередки. Народна педагогіка знає немало ігор, які сприяють фізичному розвитку дітей: «гуси-лебеді», «піжмурки», «третій зайвий», «мисливці і качки», «квач», «курки», «естафета» та інші. Поставлена мета в них досягається через різноманітні рухи: ходьбу, стрибки, біг, кидання чи перенесення предметів. Рухливі і спортивні ігри виховують силу, спритність, витривалість, відвагу, рішучість, ініціативу, товариську взаємовиручку, привчають долати психічні й фізичні навантаження, гартують організм, створюють у дітей бадьорий і веселий настрій. Спортивні поєдинки дуже захоплюють молодь. У них беруть участь не тільки діти, а й дорослі. На Україні рідко які свята обходяться без силових змагань та різних випробувань. Кожний старається змалку навчитися плавати. Там, де є річка, озеро чи ставок, плавати й пірнати повинні вміти всі діти. А коли хлопці пасуть корів десь на вигоні, то граються м'ячем, влаштовують такі ігри, як «свинка», «пе-патичок» та інші. Добре сприяють фізичному загартуванню їзда на самокаті чи велосипеді, плавання на човнах, їзда верхи на коні. Діти охоче вчаться стріляти з лука, стрибати в довжину і ширину через різні природні перепони — струмки, рівчаки, а також через скакалку, спритно лазити по деревах, піднімати тягар, боротися, далеко кидати якийсь предмет, у тому числі й камінчики в річці так, щоб вони підстрибували по водяному плесі, бігти за обручем чи паперовим вітряком, котити дерев'яні коліщата, запускати до хмар паперового змія, монтувати водяний млин. Якщо батьки дуже зайняті роботою, то спортивні ігри й розваги діти організовують самі, без дорослих. Великою радістю для дитини є гра в сніжки, ліплення снігової баби, катання на санках, лижах і ковзанах.

У забезпеченні фізичного виховання дітей у сім'ї велику роль відіграють батьки. Саме вони є прикладом для своїх дітей у ставленні до фізичної культури. Прекрасна традиція коли і мати, і батько самі вранці роблять ранкову зарядку й залучають до неї дітей, катаються разом з ними на лижах і велосипедах, беруть участь у походах і прогулянках. Такі сім'ї часто в повному складі виходять на старти масових змагань.

Важливим чинником, який визначає характер виховання дітей у сім'ї, звичайно, є праця. Народна педагогіка справедливо вважає, що сила й витривалість виявляються і розвиваються насамперед у праці («Без діла сидіти, то можна й одубіти»). Який би то силач не був, але якщо він цурається праці, то його сила нічого не варта. Про такого в народі кажуть: «Їсть, п'є та байдики б'є», «В роботі «ох», а їсть за трьох». Життя трудової сім'ї завжди спрямовує зусилля дитини в русло праці.

До відкриття раціональних засобів фізичного виховання, як і інших його напрямів, народна педагогіка йшла емпіричним шляхом, через спроби й помилки. Геніальне і бездарне уживалося в педагогічній творчості, як воно часом уживається в пошуку науковому. Тому не все в народній педагогіці є прогресивним. Це стосується, зокрема, тугого сповивання немовлят, щоб «дитина росла струнка, мала рівненькі ручки й ніжки», попереднє розжовування їжі матір'ю при годуванні дитини, вдавання до ворожок і шептунів при захворюванні дитини. Заради справедливості зазначимо, що й сам народ до таких негативних моментів у вихованні, хоч і в якийсь час поширених, ставиться критично. «Ворожка — на той світ доріжка», — застерігає народна мудрість тих, хто при захворюванні звертається за лікарською допомогою до різних чаклунів. Етнопедагогіка розкриває справжню причину хвороб («Люди часто хворіють, бо глядітись не вміють»), радить при лікуванні покладатися на природні можливості самого організму («Сон — найкращі ліки», «Виспишся — помолодшаєш»). У підході до фізичного виховання дітей родинна етнопедагогіка спиралась на раціональне ядро народної медицини, в основі якої лежав нагромаджений протягом віків народний досвід, відкриті народом ефективні засоби й прийоми лікування, які передавались з покоління в покоління.

Однією з характерних рис народної практики фізичного виховання було її певне профілактичне спрямування, застереження батьків від можливих промахів. Так, народна педагогіка стежить за тим, щоб у шлюб не вступали люди з кровними зв'язками, що шкідливо позначається на потомстві або взагалі призводить до бездітності. З таких самих міркувань осуджуються і занадто ранні шлюби. «То дуже погано, коли діти дітей родять», — кажуть у народі. Народна педагогіка різко виступає проти куріння («Хто цигарки палить, той у гріб спішить»), пияцтва («Горілка з ніг людей збиває», «Від пива болить спина, від горілки — серце»), статевої розпусти («У гуляки діти вовкулаки», «Розпусник гуляє — гнилу душу має») та інших шкідливих явищ, які згубно впливають на здоров'я дітей та родинні взаємини.

З метою здійснення нормального фізичного розвитку дитини етнопедагогіка звертала увагу на необхідність додержання режиму дня, харчування та сну, рівномірного чергування роботи й відпочинку.

Як бачимо, народна педагогіка послідовно обстоює фізичне виховання як один з основних компонентів гармонійного розвитку особистості.