

## Беларускія народныя гульні як сродак фізічнага выхавання



Працу з дзецьмі дашкольнага ўросту немагчыма ўявіць без наяўнасці ў ёй элементаў народнай педагогікі і традыцыйнай фізічнай культуры. Яны ўключаюць у сябе адзін з найбольш важных прынцыпаў выхавання — прынцып прыродаадпаведнасці. З дапамогай традыцыйных сродкаў і метадаў можна аказаць эфектыўнае ўздзеянне на гарманічнае развіццё дзіцяці, не парушаючы яго ўнутранага свету і сувязі з навакольным асяроддзем.

Фізічная культура займае вядучае месца ў выхаванні дзяцей, асабліва дзяцей з асаблівасцямі псіхафізічнага развіцця і адным з яе раздзелаў з'яўляецца рухомая гульня. Дашкольны ўзрост — гэта перыяд, калі дзіця хутка расце і развіваецца, авалодвае ведамі, і таму вельмі важна дапамагчы яму навучыцца правільна ўспрымаць знешні свет, акаляючыя яго прадметы і з'явы. Задача дашкольных устаноў — забяспечыць усебаковае развіццё і выхаванне дзяцей. Выкананне яе здзяйсняецца рознымі сродкамі, сярод якіх важнае месца належыць гульні.

Рухомыя гульні ствараюць атмасферу радасці і таму робяць больш эфектыўным комплекснае рашэнне аздараўленчых, адукацыйных і выхаваўчых задач. Актыўныя рухі, абумоўленыя зместам гульні, выклікаюць у дзяцей станоўчыя эмоцыі і павялічваюць фізічныя працэсы. Сітуацыі на гульнівых пляцоўках, якія ўвесь час змяняюцца, прывучаюць дзяцей мэтанакіравана выкарыстоўваць рухомыя здольнасці і звычкі, забяспечваюць іх удасканаленне. Звычайна праяўляюцца такія фізічныя якасці, як хуткасць рэакцыі, спрытнасць, вокамер, раўнавага, навыкі арыентацыі ў прасторы, што адыгрывае важную ролю ў набыванні дзіцём жыццёвага вопыту. Неабходнасць падпарадкоўвацца правілам і пэўным чынам рэагаваць на сігнал арганізуе і дысцыплінуе дзяцей, прывучае іх

кантраляваць свае паводзіны, развіваць кемлівасць, рухальную ініцыятыву і самастойнасць. Рухомыя гульні пашыраюць агульны кругагляд, папаўняюць слоўнікавы запас, удасканальваюць псіхічныя працэсы.

Гарманічнае спалучэнне паэтычнага слова, рытму, інтанацыйнай выразнасці, музыкі і рухаў дае магчымасць рэалізаваць эмацыйныя патрэбы дзіцяці. Яшчэ ў 1932 г. Г. В. Хухлова адзначыла, што «сістэматычныя фізічныя заняткі, якія праводзяць з эмацыянальным пад'ёмам і павелічэннем, — найбольш просты шлях да фізічнага і псіхічнага ўдасканалення дзіцячага арганізма».

Беларускія народныя гульні — адзін з самых старажытных сродкаў выхавання, яны перадаюцца з пакалення ў пакаленне і цесна звязаны з навакольным асяроддзем, бытам і працоўнай дзейнасцю людзей, раскрываюць характар, звычкі і традыцыі беларусаў. Як правіла, беларускія народныя гульні — *рухомыя*.

Роля беларускіх народных рухомах гульняў як сродку фізічнага, эстэтычнага і разумовага выхавання абумоўлена тым, што яны садзейнічаюць правільнаму фізічнаму развіццю, умацаванню здароўя; развіваюць сілу, спрыт, вастрыню зроку і слыху, назіральнасць, кемлівасць, удумлівасць, вытрымку, калектывізм, клопат пра іншых, любоў да роднага краю, пачуццё справядлівасці і прыгажосці. Гэта адбываецца за кошт таго, што, з аднаго боку, дашкольнікі ўключаюцца ў практычную рухомую дзейнасць, развіваюцца фізічна, вучацца дзейнічаць і прымаць рашэнні самастойна. З другога боку, яны атрымліваюць маральнае і эстэтычнае задавальненне, знаёмяцца з народнымі традыцыямі, лепш пазнаюць акаляючы свет.

Беларуская рухомая гульня зарадзілася спачатку як культывы абрад. Потым, з цягам часу яна набыла від забавы, але ж захавала сваю асноўную накіраванасць на агульную фізічную падрыхтоўку, удасканаленне функцый арганізма, выхаванне маральна-валявых і творчых здольнасцей. Гульні былі дэтэрмінаваны па ўзросце. Гуляць дзеці пачыналі яшчэ немаўлятамі: спачатку дарослыя забаўлялі іх, падкідвалі і гушкалі на руках, потым, калі дзеці маглі трымаць у руках прадметы, ім давалі самаробныя цацкі («лялькі»), Простыя фізічныя практыкаванні, якія, як правіла, суправаджаліся гульнямі, развівалі рукі маленькіх, а жартоўныя песенькі і прыгаворкі, імітаванне галасоў птушак і жывёл знаёмілі з навакольным жыццём, маральнымі нормаў, дазвалялі атрымаць першае ўяўленне пра дабрыню (іх можна выкарыстоўваць з першай малодшай групы). З узростам пашыралася колькасць гульняў і іх змест, яны значна ўскладняліся.

Беларусы маюць своеасаблівую школу пешчання. Немаўлятак забаўлялі, прывучалі іх да элементарных гульняў з дапамогай забаўлянак, якіх багата накоплена ў народнай творчасці. Так, робячы гімнастыку, падкідвалі дзіця на руках, пахлопвалі яго па спінцы, пагладжвалі па живоціку, згіналі ножкі, суправаджалі дзеянні спецыяльнымі забаўлянкамі, як імправізаванымі, так і ўстойлівымі, вядомымі ў той ці іншай мясцовасці.

Дух змагарства, магчымасць паспрабаваць свае сілы і вынослівасць наогул быў характэрны для гульняў дзяцей розных узростаў. Самай прастай і распаўсюджанай сярод іх была гульня «ў абгонку» («перагонкі», «перапехі», «хто

каго абгоніць»). Сіла і спрыт патрабаваліся дзецям для хадзьбы на хадунах. Хадзьба на хадунах была справай не простаю, для авалодання ёю трэба было шмат трэніравацца. Гэта гульня захапляе перш за ўсё дзяцей больш старэйшага ўзросту.

Асноўнай рысай большасці беларускіх рухомах народных гульняў з'яўляецца тое, што яны патрабуюць шмат фізічнай энергіі, спрыту, кемлівасці, у выніку чаго дзеці атрымліваюць добрую фізічную нагрузку, загартоўку. Вясковыя дзеці ўжо ў падлеткавым узросце былі фізічна моцнымі і вынослівымі і маглі выконваць работы ў полі і па гаспадарцы, якія патрабавалі шмат сіл.

Трэба адзначыць, што ў сваім першапачатковым выкананні ўсе народныя гульні праводзіліся і праводзяцца на вуліцы і не патрабуюць ніякіх спецыяльных умоў і абсталявання. Гэта забяспечвае іх арганізацыю на свежым паветры даступнай, прычым сезоннасць беларускіх гульняў дазваляе праводзіць іх на працягу ўсяго года. Комплекснае ўздзеянне фізічнай актыўнасці і звычайных прыродных умоў на арганізм узмацняюць закаляючы эфект. Усе формы і сродкі традыцыйнай фізічнай культуры звязаны са звычайнымі ўмовамі, якія маюць важнае значэнне ў замацаванні здароўя дзяцей.

Праграмы, па якіх сёння працуюць педагогі дзіцячых дашкольных устаноў у Рэспубліцы Беларусь прадугледжваюць шырокае выкарыстанне беларускіх рухомах гульняў у адукацыйным працэсе, прапануюць ўзроставыя размежаванні рухомах гульняў. Але кожны фізічны кіраўнік (выхавальнік) ці інструктар лячэбнай фізічнай культуры можа сам адапціраваць іх і для пэўнага ўзросту, і для пэўных умоў. Самі дзеці, мадыфікуючы знаёмыя ім гульні, могуць стварыць новыя, развіваючы сваю творчую актыўнасць, творчыя здольнасці.

Літаратура:

<https://planetabelarus.by/sights/natsionalnaya-biblioteka-belarusi>