

**Наталія Одріховська**  
Науковий керівник – доц. Бигар Г. П.

## **Особливості формування здорового способу життя у традиціях українського народу**

Теоретичні й методичні знання про здоров'я та здоровий спосіб життя, поширені в народі, знайшли різноманітні способи й форми втілення в його життєдіяльності, системі релігійних і побутових свят та урочистостей. Освячені віками народні традиції та обряди були тим чинником, який сприяв вихованню в людині її тілесних і духовних складових [3].

Сучасна людина закладаючи фундамент здорового способу життя (ЗСЖ) звертається до багатого досвіду своїх предків. Традиції та звичаї українського народу пропонують багато компонентів здорового способу життя у науковому його розумінні, які свідчать про високу культуру, волю та силу духу наших предків [1].

Джерелами вивчення народних знань про здоров'я та здоровий спосіб життя українців є народні вірування, повір'я, легенди, повісті, думи та пісні.

Система народних знань наголошує на тому, що на ефективність природного розвитку дитини, формування її здоров'я впливають такі складові життєдіяльності: особиста та громадська гігієна; режим побуту; встановлення нормальної поведінки; дотримання режиму та якості харчування тощо. Традиційно в Україні формувалася культ чистоти й акуратності, що мало велике значення для здорового способу життя. Основними принципами здорового харчування українців завжди була збалансованість і різноманітність харчових компонентів, висока біологічна цінність, дотримання харчового режиму і простота в приготуванні їжі. Прикладом цього є харчування запорізьких козаків. У їхньому харчовому режимі традиційно застосовувалися національні страви. Простота й різноманітність козацької їжі забезпечувала їм високу працездатність і добре здоров'я [2].

Важливим компонентом здорового способу життя українців

завжди була культура руху. Дбаючи про фізичний розвиток і ЗСЖ дітей, наші пращури привчали їх з малих років до рухової активності. Вони вважали, що якщо дитина більше рухається, то вона ліпше росте і розвивається: «Як дитина бігає та грається, то її здоров'я усміхається». Усім відомі традиційні для українців дитячі рухливі ігри: «Гуси-лебеді», «Дзиги», «Третій зайвий», «Мисливець і качки» тощо. Ці ігри були спрямовані на розвиток фізичного здоров'я дітей, виховання витривалості, рішучості, ініціативи, товариської взаємовиручки, сприяли подоланню психічного напруження, створювали бадьорий настрій.

Невід'ємною частиною здорового способу життя українців завжди була особиста гігієна. Мудрість народу з давніх часів прищепила компоненти гігієни та профілактики різноманітних захворювань, що проявляються у традиціях, звичаях, обрядах і ритуалах. Загальнодоступними засобами гігієни у традиціях українського народу завжди були природні чинники: сонячне світло, свіже повітря, чиста вода. Велику увагу козаки приділяли елементам загартовування організму. Це проявлялося ходінням босоніж, з відкритим торсом, купанням цілий рік у відкритих водоймах, сном на свіжому повітрі тощо. [2].

Отже, в історичному розвитку український народ створював культурно-світоглядні цінності, де чільне місце відводилося фізичній досконалості поряд із духовними, моральними та психічними якостями. Нині необхідно не тільки зберігати найліпші традиції українського народу, а й збагачувати їх новим змістом з урахуванням досягнень науки і практики, спрямованих на збереження та зміцнення здоров'я з метою формування в учнів здорового способу життя.

### Список літератури

1. Грицик Л. Виховання дітей на традиціях рідного народу. *Молодь і ринок*. 2011. №12. С. 137–141.
2. Руденко Ю. Українська козацька педагогіка: витоки, духовні цінності, сучасність. Київ : МАУП, 2007. 384 с.
3. Фролова А. Доторкнулися до витоків культури предків. *Дошкільне виховання*. 2015. № 5. С. 127–128.