

Народные традиции в формировании ЗОЖ у дошкольников

Подготовила: Лакомкина Л.П.

Народные традиции в формировании ЗОЖ у дошкольников

Данная тема нацелена на изучение формирования навыков здорового образа жизни через традиции и ценности национальной культуры в области здоровья.

В изучении народных традиций человек может удовлетворить потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Поэтому именно изучение народных традиций, праздников, забав, фольклора будет наилучшим образом способствовать организации культурного досуга детей и пропаганде здорового образа жизни.

Определение понятия «здоровый образ жизни»

Ещё в древности люди водили хороводы, прыгали через костёр ... Дети помогали родителям по дому, в поле, в огороде. Каждый человек делал что-то важное, никто не сидел без дела. В каждом доме мужчина был охотником, рыбаком, косарём, и какой бы труд ни «висел» на плечах людей, никто не жаловался, все были только рады. В древности это и был здоровый образ жизни, но называли его «труд».

Здоровье человека - бесценный дар природы, который дается ему в подарок к первому дню рождения.

Функции игры в народной традиции

Народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

Радость движения сочетается в народных играх с духовным и физическим обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка.

Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Народные игры – это яркое выражение народа, в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии как на средство образования, воспитания и формирования двигательной активности. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

Важным для детей является то, что в подвижных народных играх воспитываются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

Виды народных игр

Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время. Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры с народными песнями, прибаутками, плясками.

Примеры народных игр

«Лапта», «Горёлки», «Пятнашки», «Бабка-Ёжка», «Хлоп! Хлоп! Убегай!», «Мороз-Красный нос», «У медведя во бору», «Гори, Солнце, ярче», «Золотые ворота», «Гуси-гуси», «Карусели» и др.

Фольклор и здоровый образ жизни

Существенную помощь в достижении целей формирования ЗОЖ может оказать использование народных традиций.

Составной частью традиций является фольклор (от англ. «мудрость народа»). Фольклор – это народное творчество, очень нужное и важное для изучения народной психологии в наши дни. Фольклор включает в себя произведения, передающие основные важнейшие представления народа о главных жизненных ценностях: труде, семье, любви, здоровье, общественном долге, родине. На этих произведениях воспитываемся мы и сейчас. Знание фольклора может дать человеку знание о русском народе, и в конечном итоге о самом себе.

Разновидности разговорных жанров фольклора: пословицы и поговорки, загадки, прибаутки, легенды. В произведениях фольклора воплощены общенародные идеи воспитания и национальные традиции, они содержат в себе наставления и поучения, освященные авторитетом поколений и «переданные» нам в освоение.

Пословицы и поговорки как выражение народной мудрости

В пословицах и поговорках в яркой, легко запоминающейся форме обобщены самые разнообразные знания. Их запоминание развивает память, мышление, смекалку, расширяет кругозор.

Русские пословицы о здоровом образе жизни

Русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании

- "Двигайся больше — проживешь дольше",
- "Движение — спутник здоровья",
- "Пешком ходить — долго жить",
- "Физкультура — враг старости",
- "Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",

Русские пословицы и поговорки о правильном питании

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является, конечно же, питание. Образно говорят: "Мы – это то, что мы едим". И это соответствует действительности: многие болезни возникают именно в результате неправильного питания.

Об этом же гласит и народная мудрость

- "Умеренная еда — отрада уму",
- "Не все в рот, что око видит",
- "Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей"
- "Долгие трапезы — короткая жизнь" и др.

Русские пословицы и поговорки о режиме питания

Несоблюдение режима приема пищи, еда всухомятку, в спешке, недостаточное разжевывание пищи, злоупотребление животными жирами и сладостями, увлечение крепкими кофе и чаем, — все это пагубно для здоровья. Что и было давным-давно подмечено народом и отражено в таких изречениях:

- "Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу",
- "Съеденное на ночь - впрок не пойдёт",
- "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым",
- "Укоротить ужин — удлинить жизнь",
- Когда я ем я глух и нем.
- Горьким лечат, а сладким калечат.

Русские пословицы и поговорки о пользе некоторых продуктов питания

В рационе обязательно должны присутствовать разные виды молочной и рыбной продукции, а также самая **разнообразная зелень** — основной поставщик витаминов и других биологически активных веществ, повышающих устойчивость и сопротивляемость нашего организма к всевозможным заболеваниям.

- **"Чеснок и лук - прогонят недуг",**
- **"Ни 1-ин рот без капусты не живёт",**
- **"Морковь прибавляет кровь",**
- **"Даже зимой будет ягода, ежели заготовить загодя",**
- **"Всходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от молока",**
- **"На ужин - кефир нужен",**
- **"Ешь больше рыбки — будут ножки прытки".**

Русские пословицы и поговорки о пользе труда для сохранения здоровья

Общепризнано, что благодаря **труду** человек стал Человеком. Поэтому рационально организованный, приносящий моральное удовлетворение труд — основа здорового образа жизни.

- **"Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут",**
- **"Хорошая работа — душе отдых",**
- **"Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает",**
- **"Слабеет тело без дела",**

Народные танцы

С древних времен танец также был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного, нравственного и физического воспитания. Русский народный танец делится на два основных жанра - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. В жанре хоровода различают два вида - орнаментальные и игровые хороводы. Жанр пляски более многообразен, он состоит как из наиболее древних, традиционных видов - одиночная пляска, парная пляска, перепляс, массовый пляс, групповая традиционная пляска.

Популярный русский танец - хоровод — танцевали по кругу. Круг в хороводе символизировал в древности Солнце – бога Ярилу.

Таким образом, танец позволяет создать своеобразную атмосферу, ритм общения и сам выступает как язык общения.

Заключение

Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13% детей дошкольного возраста могут считаться здоровыми, и одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста. Мир детства немислим без игры, танца, песни.

К сожалению, в наши дни способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как, по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто копирование мультфильмов, различных программ.

Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору, к телефону и компьютерным играм), так и в детском саду и школе (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит что, теряется творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития.

Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться? В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуре в целом – это не только духовное обогащение человека, но и огромный потенциал для его физического развития и для формирования здорового образа жизни.

Литература

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Под редакцией Руссковой Л.В. Москва «Просвещение» 1986.
2. Тихонова М.В, Смирнова Н.С. Красна изба. С. Петербург «Детство-пресс» 2000.
3. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. «Линка-пресс», Москва 2000.
4. Науменко Г.М. Фольклорные праздники. Линка-пресс, Москва 2000.
5. Классификация русских игр. Статья А.А. Тарана в журнале «Физическая Культура».
6. Науменко Г, Якунина Г. «Солнышко-Вёдрышко» Издательство «Белая горница» 1994.
7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазить, метать. Москва Просвещение, 1983.
8. Князева О.Л, Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам народной культуры С. Петербург Издательство «Акцидент» 1997.