

«Воспитание культуры здоровья средствами традиций народной педагогики»

Культура здоровья представляет собой составную часть мировоззренческой позиции человека, проявлениями которой оказываются здоровьесберегающее мышление и здоровьесберегающее, здоровьесформирующее поведение. Такая позиция ведет не только к совершенствованию индивидуального здоровья и стремлению качественно улучшить здоровье окружающих людей, но и к выстраиванию гармоничных духовно-нравственных отношений с природной и социальной средой, что обуславливает важность формирования культуры здоровья в онтогенезе человека. Существенную помощь в достижении целей формирования ЗОЖ (здоровый образ жизни) может оказать использование народных традиций.

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.

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