

Министерство просвещения Российской Федерации  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Оренбургский государственный педагогический университет»

**Институт педагогики и психологии**

**Кафедра педагогики и социологии**

**Библиотека**

# **ВОСПИТАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ**

Материалы круглого стола

27 мая 2021 г.

Оренбург



**Оренбург 2021**

УДК 37:613(063)

ББК 74:51я 73

В 77

**В 77 Воспитание культуры здоровья средствами фольклорных технологий: материалы круглого стола, 27 мая 2021 г. / ред. Е.В. Конькина; сост. Е.А. Слугина. - Оренбург, 2021. – 95 с.**

27 мая 2021 года в библиотеке ОГПУ прошёл круглый стол по воспитанию культуры здоровья. Студентами и преподавателями были представлены материалы, доказывающие влияние фольклора на физическое и психологическое здоровье ребёнка.

Материалы в сборнике представлены в авторской редакции.

©Авторы статей

## Оглавление

Конькина Е.В.Обращение к этнокультурным традициям в воспитании культуры здоровья	4
Конькина Е.В. Савинова И.А.Игровые традиции народов Южного Урала.....	11
Белов И.Ю.На пути к здоровому образу жизни с помощью народной.....	21
игры лапта .....	21
Бизикина А. А.Проблема профессионального самоопределения обучающихся .....	25
Богданов Н.А.Игровые традиции в воспитании культуры здоровья .....	32
Борисов Д.Е.Взаимодействие педагога с семьями обучающихся .....	37
Елманова В.Н. Воспитание культуры здоровья средствами колыбельной песни .....	42
Ефремова П. А. Оздоровление детей средствами игровой деятельности.....	47
Ильясова А. С.Особенности зимних видов спорта в воспитании культуры здоровья .....	50
Киякин А. А.Укрепление здоровья человека средствами народных игр.....	54
Кузьмина Л. С.Влияние колыбелей на здоровье ребенка.....	58
Куликова К.А.Условия эффективной реализации педагогических технологий с точки зрения здоровьесбережения.....	61
Минакова Г.К.Создание здоровьесберегающей среды в городских дворах.....	65
Никулин А. А.Здоровьесберегающие технологии в образовании .....	70
Плеханова Д. С.Необходимость здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании школьников .....	75
Ракушев Н.В.Игровые традиции в воспитании культуры здоровья.....	78
Таспенова З. С.Влияние традиций казахского народа на здоровье.....	83
Туктарова Д.Е.Здоровьесберегающие функции праздника .....	87
Чернов В. Е.Игровые традиции в воспитании культуры здоровья .....	91

## ***Обращение к этнокультурным традициям в воспитании культуры здоровья***

***Конькина Е.В.***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
ИППП*

Исследования последних лет демонстрируют сложность и противоречивость корреляций между состоянием здоровья, уровнем смертности, выбором стиля жизни и различными социокультурными показателями [5]. Обусловленные этническими традициями отличия существуют и в понимании *здоровья-нездоровья*, и в восприятии причин душевно-физического дисбаланса, и в стратегии решения возникающих проблем.

Медицина поведения или психология здоровья, не существовавшие еще несколько лет назад, возникли как ответ системы здравоохранения и науки на сложившееся многообразие представлений о здоровье. Изучение связей между восприятием мира и образом жизни, поведением и состоянием душевного и физического благополучия или неблагополучия позволяет понять, как культура народа влияет на его здоровье, и добиться успехов в создании здоровьесберегающей образовательной среды, поскольку здоровье нации начинается в детстве [3].

Культура здоровья представляет собой составную часть мировоззренческой позиции человека, проявлениями которой оказываются здоровьесотворяющее 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.

Поиски традиционных оснований для воспитания культуры здоровья молодежи закономерно приводят нас в сферу фольклора. Именно здесь мы обнаруживаем разнообразные здоровьесберегающие культурные формы, семантика и прагматика которых испокон веков обеспечивает целостность всякой нации, природосообразно упорядочивая вместе с тем быт и бытие каждого человека.

Любая человеческая культура обязательно несет в себе модель мира, созданную данной этнокультурной общностью. Эта модель воплощена в мифах, отражена в системе религиозных верований, воспроизводится в обрядах и ритуалах, закреплена в языке. Каждое новое поколение получает в наследство определенную картину мироздания, которая служит опорой для построения индивидуальной картины мира каждым отдельным человеком и одновременно объединяет этих людей как культурную общность.

Здоровьесберегающий потенциал заключен в многообразных фольклорных жанрах, к наиболее эффективным стоит отнести материнский фольклор (колыбельная, пестушки, потешки и др.), волшебную сказку и речевое оснащение детской игры (считалки, жеребьевки, дразнилки, поддевки) и др. Для русской народной культуры было характерно стремление дать ребенку основные ориентиры как можно раньше, впрямь, задолго до того, как он будет этот мир практически осваивать сам.

Колыбельная – это песня, адресованная младенцу, находящемуся в состоянии перехода ко сну, и функционально направленная на его завершение. В колыбельных песнях утверждается высшая качественность и ценность занимаемого ребенком места, а младенчество описывается как идеальное состояние благополучия [4].

Главной личностной задачей младенческого периода является формирование так называемого «базового доверия к жизни» - интуитивной уверенности человека в том, что жить хорошо и жизнь хороша, а если станет плохо, то ему помогут, его не бросят. Уверенность в своей желанности, защищенности, в гарантированности положительного отклика окружающего мира на его нужды младенец приобретает в ходе повседневных взаимодействий с матерью. Постоянство присутствия матери, точность понимания ею нужд младенца и скорость отклика на них, теплота отношения к ребенку, многообразие телесного и словесного общения с матерью имеют очень важный смысл для всей его будущей жизни.

Колыбельная песня заранее дает ребенку простейшую схему картины мира, знакомит с расстановкой сил, персонифицированных в образах людей, животных, мифологических персонажей, и с главными принципами, которыми должен руководствоваться человек, вступающий на дорогу жизни.

Здоровьесберегающая функция колыбельной очевидна: благодаря ей обеспечивается формирование условного рефлекса засыпания, облеченного в культурные формы традиционного ритуализованного действия.

В реальной современной городской жизни ритуал укладывания (не качивания) младенца уже другой, и всё реже звучит классическая колыбельная, а значит, ребенок с первых минут жизни лишен известной протекции. Часто пение колыбельной заменяет электронная игрушка со звуком песенки из мультфильма, которая, конечно не равнозначна по эмоциональному впечатлению, происходят «поломки» механизмов передачи культурной традиции [1].

Универсальность сказки как средства воспитания культуры здоровья требует особого анализа. Сказка предупреждает, предохраняет, служит инструкцией для исправления бедственной ситуации, обнадеживает. Но главное – она кодирует, делает знаками таинственные еще для малыша слова, сюжеты, тексты, за которыми скрываются некие жизненно важные

повторяющиеся фрагменты действительности. И здесь сказка в полной мере выполняет свою эпистемологическую функцию.

В живой практике семейного воспитания волшебная сила сказки и ритуализованного действия для самых кризисных моментов почти не используется, очевидно, потому, что даже молодые родители в свое время не поняли или уже забыли язык сказки. Как сказал Антуан де Сент-Экзюпери, «все взрослые сначала были детьми, только мало кто из них об этом помнит».

Социальное здоровье определяется как количество и качество межличностных связей индивидуума и степень его участия в жизни общества. На здоровье человека влияют разные социальные факторы: умение налаживать и поддерживать хорошие взаимоотношения с друзьями, другими людьми; вдумчиво организованный, разносторонний, познавательный и эмоционально насыщенный досуг, с разумным включением в него оздоровительной практики [1].

Освоение техники социального поведения для ребенка происходит прежде всего в игре: здесь отрабатываются социальные роли с соответствующими речевыми тактиками и поведенческими моделями. Й. Хейзинга характеризует игру так: «это – действие, протекающее в определенных рамках места, времени и смысла, в обозримом порядке, по добровольно принятым правилам и вне сферы материальной пользы или необходимости.

Настроение игры есть отрешенность и воодушевление – священное или просто праздничное, смотря по тому, является ли игра посвящением или забавой. Само действие сопровождается чувствами подъема и напряжения и несет с собой радость и разрядку» [6]. Заметим, что игра отграничена, вычленена из потока жизни, задана рамками пространства и времени. Последние нам важны в их вербальном выражении: начало-конец.

В текстах детского фольклора находим множество малых форм, которые сопровождают детские игры. Считалки и жеребьевки определяют правила

начала игры или перехода к очередному кону. Молчанки и специальные формулы задают паузу, которая может испортить игру, т.к. молча дети не играют: Ехали бояре, кошку потеряли, кошка сдохла, хвост облез, кто промолвит, тот и съест. Прилетел скворец, сказал "конец". Дразнилки, поддевки представляют собой законченные поэтические формулы, четко структурированные по признаку «начало-конец».

Говоря о связи поэзии с игрой, Й. Хейзинга обращает внимание, что «архаическая поэзия почти неотделима от древней формы поединка с мистическими и хитроумными загадками. Как соперничество в разгадывании загадок порождает мудрость, так поэтическая игра производит на свет прекрасное слово» [6], разное слово, добавим, сообразное цели. Так, Г.С. Виноградов показывает, как детская ссора превращает коммуникативное пространство в словесное прение, где баталия разыгрывается с применением всех жанров детской сатирической лирики: «Обыкновенно состязание продолжается до истощения запаса готовых и вновь родившихся издевательских формул в том и другом лагере» [2].

Какая польза ребенку от участия в таком словопрении? Прямая: отрабатываются техники ролевого взаимодействия, приобретает навык посредством своего речевого поведения организовывать деятельность другого человека. Кроме того, формируются социально важные личностные качества: активность, находчивость, остроумие, невозмутимость, умение дать отпор (отговориться), закончить неприятную игру, сохраняя достоинство. Публичным посрамлением отмечаются в поддевках и дразнилках поступки и качества, порицаемые детским общественным мнением: воровство, кляузы, нечистоплотность, обжорство, беспомощность и под. [2].

Проведенное нами исследование показало, что материнский фольклор, волшебная сказка и детский фольклор в контексте игровой деятельности обслуживают важные переходные, кризисные моменты в жизни детей и молодежи, которые напрямую затрагивают их физическое, психическое,

социальное и духовное здоровье. Структурируя пространство и время, человек телесно и духовно переживает критические точки: *начало, край, граница, переход, конец*. В жизни они на каждом шагу.

В данной статье затронуты переход от бодрствования ко сну, начало и окончание детской игры, некоторые ступени детской социализации. Фольклор представляет собой уникальный культурный феномен: это образцы поведения, данные нам в речи и насыщенные такими глубинами смысла, над загадками которых мы можем биться всю жизнь; это семиотические культурные коды, не владеть которыми нельзя, потому что заложенная в них культурная программа гарантирует позитивное мировосприятие и здоровье личности, успешную регуляцию деятельности индивида и социума в противостоянии Хаосу и сохранении целостности и незыблемости всего мира и каждой его клеточки – человека.

### **Список литературы:**

1. Адоньева, С. Б. Фольклор: социальное действие и коммуникативный акт. Опыт междисциплинарного подхода / С. Б. Адоньева // Рабочие тетради по компаративистике. Вып.3-4. - СПб.: Изд. СПбГУ.- 2001.
2. Виноградов, Г. С. Детская сатирическая лирика. / Г. С. Виноградов // Русский школьный фольклор. От «вызываний» Пиковой дамы до семейных рассказов / сост. А.Ф. Белоусов. – М.: Ладомир; АСТ-ЛТД.- 1998. - С. 663 - 664.
3. Конькина, Е. В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, О.С. Шаврыгина, Н.М. Науменко // Вестник Оренбургского государственного университета. - 2019. - № 4 (222). - С. 18-24
4. Осорина, М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых. – СПб.: Издательство «Питер», 2000. - с. 288 с.

5. Триандис Гарри С. Культура и социальное поведение: учебное пособие/ Перевод В.А. Соснин. – М.: ФОРУМ, 2007 – 384 с.
6. Хейзинга Й. Homo ludens. Опыт исследования игрового элемента в культуре: самосознание европейской культуры XX века: Мыслители и писатели Запада о месте культуры в совр. об-ве. – М.: Политиздат, 1991. – 280 с.

## *Игровые традиции народов Южного Урала*

***Конькина Е.В.***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
ИППП*

***Савинова И.А.***

*НИУ «Высшая школа экономики»*

Подъём национального самосознания, стремление к этнической и этнокультурной самоидентификации обусловили огромный интерес представителей различных народов к своей национальной культуре, традициям воспитания.

Актуальным для организации современного образовательного процесса является определение путей формирования идентичности учащихся, и прежде всего национальной, определение наиболее эффективных методов ее формирования. По мнению ученых, кризис идентичности может вызвать такие явления, как потеря памяти об историческом прошлом, забывании, утрате исторических, культурных связей, ценностей, национальных и нравственных ориентиров, отрицании национальных символов, утрате веры в национальный идеал или миссию национального государства, разрыв между реальным и должным, обесценение ценностей. Продолжается поиск оптимальных форм и средств формирования гражданской идентичности юных россиян, в этом смысле игра имеет огромный воспитательный потенциал.

Детская игра выполняет множество функций: развивает мышление и речь, наблюдательность и память, воображение и коммуникативные навыки. Вместе с тем, по мнению Ю. Лотмана прагматическое игровое поведение направлено на овладение миром, научение миру в условной ситуации [7].

Предметом нашего исследования явились игровые традиции народов, населяющих Оренбуржье и влияние на их развитие «местного» контекста (природного, этнического, исторического). Нами предприняты попытки раскрытия особенностей той или иной этнокультурной традиции, выявление типологических сходств и универсалий в традициях игровых практик. На сегодняшний день накоплен разнообразный этнографический материал, анализирующий игры народов, населяющих Оренбургскую область (М.Б. Насырова, Г.С. Виноградов, И.М. Габдулгафарова, Д.А. Несанелис и др.).

Осмысление в широком культурно-педагогическом контексте собранного этнографического материала, наметило существенно иное понимание роли и содержания детских игр, их места в культурной традиции. В условиях многонационального региона (на территории области проживают представители 126 этносов) [6], нашей задачей явилось проанализировать, как в игре формируются...общие навыки социального поведения, основополагающая система ценностей, ориентация на групповые или индивидуальные действия [7, с.21]. Изучение детской игры бросает свет на самые общие ценностные ориентации культуры и тенденции ее развития.

В культуре каждого народа игра является особо значимым фактором воспитания, т.к. именно игровая деятельность позволяет ребенку быстрее и эффективнее включиться в окружающую его жизнь со всеми её правилами, запретами и позволениями, а, следовательно, подготовиться к жизни. Особенности взаимоотношений с окружающей средой во многом определяют основу этой подготовки.

Однако отношение к игре нестабильно, оно постоянно меняется на протяжении истории. Слова игрок, игрун в применении к взрослому человеку часто и до сих пор несут отрицательную эмоциональную оценку. У В.И. Даля: игрец – актер, лицедей, шут, потешник напоказ, скоморох; игрок – играющий в какую-либо игру, а также пристрастный к игре – картежник; занимающийся делом этим как промыслом. Игрок кум вору. О безделье:

Игрушки да смешки, шутки да потешки. Между тем детству игра имманентна, она составляет основной вид деятельности ребенка в раннем возрасте, лишь постепенно уступая место посильному труду и учебе. Именно игра лучше всего готовит ребенка к жизни» [5]. Игра является средством формирования территориальной идентичности, любая игра не просто готовит к жизни, а именно к жизни на какой-либо конкретной территории и в определенное время, т.е. формирует модель жизни.

Т.Э. Уметов говорит о бесспорной ценности идеи о том, что природно-климатические условия напрямую влияют на формирование культурной самобытности народа, его культуры, ментальности, обычаев и традиций, в том числе и игровых традиций [11].

Территория оренбургского края как этноландшафтного региона, расположенного между Тургаем и Волгой, между уральской тайгой и арало-каспийскими пустынями, на стыке Европы и Азии, населена множеством народов, которые мирно сосуществуют друг с другом уже 270 лет: казахами, башкирами, татарами, русскими, мордвой и чувашами. Все эти народы находились на стыке нескольких культур, что способствовало интеграции народов, объединению и созданию новых народов [9]. И, конечно же, такое близкое соседство сказалось не только на объединении культур, но и на смешивании игровых традиций.

Следует отметить, что, несмотря на обилие народов в Оренбуржье, первое место по числу представителей занимает русский народ. Результаты последней переписи населения приводят данные о том, что русскими считают себя 75.88% населения оренбургского края [6]. Соответственно, именно русские народные игры формируют основы представлений об игровых традициях Оренбуржья.

По мнению С.К. Бондыревой, важными чертами традиции является ее естественность, полезность, преемственность, одним из векторов смысла –

прагматизм: «то, что становится содержанием традиции, обязательно жизненно важно (и полезно в том или ином отношении) для индивидов, которые разделяют данную традицию» [2].

Можно сказать, что традиции - это не столько какое-то содержание, которое как наследство передают подрастающему поколению, а непосредственно сам способ передачи наследия: ценностей, устоявшихся понятий, норм и правил поведения, что составляет основу культуры любого народа. Это напрямую касается игровых традиций.

А.К. Щербак приводит авторскую классификацию русских народных игр, где игры сгруппированы по определенным признакам:

- игры, в которых отражается национальная культура (отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла);

- игры с различной степенью интенсивности движений (игры с интенсивностью малой, средней и высокой степени);

- игры с различным характером преимущественных двигательных действий (бег, прыжки в высоту, в длину с места и с разбега, метание в подвижную и неподвижную цель, броски и ловля мяча и т.д.);

- игры с различным содержанием и степенью сложности организации игры (простые, переходящие, командные) [13].

Благодаря усвоению игровых традиций каждый ребенок может постигнуть непростые культурные понятия и философские категории. У русского человека есть сокровищница самых разных народных игр - с шариками и камешками, с мячами и палками, в «городки» и в «столбики», на улице и дома, игры вдвоем и хороводные игры. А также не потеряли своей популярности и устные игры – загадки, шарады, игры в небылицы, в которые могут играть абсолютно все.

Однако, наибольший интерес детей сосредотачивается вокруг русских народных подвижных игр: «Салки», «Лапта», «Бредень», «Борьба на

кушачках», «Ходули», «Кубарь», «Верёвочка» и др. Многими исследователями отмечается интересная особенность игр – в содержании подобных игр всегда доминирует движение над всеми остальными действиями: прыжки, бег, броски, ловля мяча и др. Разнообразные двигательные действия опосредованы тематикой игры и игровым сюжетом. Безусловно, хорошая физическая форма дает большое преимущество играющему, однако это не является определяющим фактором в победе [8].

Вторым по численности народом в Оренбуржье по данным последней переписи населения являются татары - 7,56%, сохранившие свои особенности игровых традиций. Разнообразный игровой материал, накопленный за многие годы, богат и продуман. Большинство игр призваны развить и укрепить физическую форму, сделать человека ловким и выносливым, привить необходимые жизненные навыки и моральные ценности. Красной нитью сквозь все игры проходит дух соперничества и высокой эмоциональности.

Примерами самых популярных татарских народных игр могут служить такие игры: «Серый волк» («Сары буре»), «Продаем горшки» («Чулмак уены»), «Ловишки» («Тотыш уены»), «Жмурки» («Кузбайлау уены»), «Кто дальше бросит?» («Ыргыту уены?»), «Спутанные кони» («Тышаулы атлар») и др. Некоторые из представленных игр имеют столетнюю или даже тысячелетнюю историю возникновения.

Традиционные праздники татарского народа и сейчас не обходятся без спортивных игр, в которых часто принимают участие дети: «Умырзая», «Карга боткасы», «Сабантуй» и многие другие. Такие игры всех объединяют и сплачивают. Разносторонние воздействия позволяют назвать татарские народные игры превосходным воспитательным средством для подрастающего поколения.

Примером одной из самых известных татарских народных игр может служить игра «Спутанные кони» («Тышаулы атлар»). Цель игры состоит в развитии силовой выносливости, укреплении костно-мышечного аппарата

ног. На игровой площадке чертится линия. На расстоянии от нее (не более 20 м) устанавливаются флажки, стойки. Все игроки делятся на три-четыре команды и выстраиваются за линией. После сигнала первые игроки команд начинают прыжки, оббегают флажки и возвращаются обратно бегом. Затем бегут вторые и т. д. Победителем становится команда, закончившая эстафету первой; прыгать следует правильно, отталкиваясь обеими ногами одновременно, помогая руками [4].

А. Ходосова сделала любопытное наблюдение о том, что «для понимания смысла жизни всего народа мало одних книг по истории края, географических исследований и прочих научных материалов. Надо попробовать национальные блюда, послушать песни и поиграть в любимые народные игры, от души погулять на праздниках. Только так можно влиться в культуру этого народа, почувствовать ее красоту и полюбить» [12].

Не менее интересными являются игровые традиции казахского народа, составляющего 6,01% населения Оренбургского края [6]. У казахского народа накоплено множество самых разных игр, которые в силу исторической и региональной обусловленности, были призваны следующим соответствовать требованиям: научить ребенка держаться в седле, ловкости, выносливости, меткости и смекалки, развить силу и мужество. Примерами служат такие игры как: казахская национальная игра – «Сбивание тымака», «Бунгай», «Тартыс» («Аламан байга»), «Кандык-сандык», «Алтыбакан», «Кыз куу» («Догони девушку»), «Кокпар», «Байга», «Подними монету» («Куме алу»), «Казан» и др. [11].

Все эти игры возникли в глубокой древности, развиваясь, они последовательно прошли ряд сменявшихся форм исторического развития, соответствовавших общественным отношениям и хозяйственной деятельности народа. Игры и развлечения до сих пор выполняют важные общественные функции: воспитательные, военно-спортивные, ритуальные,

зрелищно-эстетические, коммуникативные и др [10]. Так исторически сложилось, что казахский народ занимался сельским хозяйством с преобладанием кочевого и полукочевого животноводства. Что нашло отражение в культуре казахского народа, его традициях, обычаях, играх и развлечениях. Казахских детей в игре использовали приспособления, сделанные из камней, дерева, костей животных и т. д. [11].

Примером истинно казахской игры несомненно является «Сбивание тымака». Сбивание тымака - это казахская национальная игра, принять участие в которой может каждый, умеющий держаться в седле и имеющий лошадь. Согласно условиям игры в землю вбивается шест, высота которого не превышает рост наездника. На верхушку шеста нужно поместить головной убор - тымак. Наезднику показывают и дают запомнить, где находится тымак. После этого наезднику завязывают глаза и раскручивают, после чего отпускают со словами: "Попробуй сбей тымак!". Наездник берет в руки камчу и пытается сбить тымак. Если с трех попыток ему это не удастся, он может исполнить песню в обмен на еще три попытки сбить тымак. У кого быстрее всех, то есть с меньшего количества попыток удастся сбить тымак - тот и победитель [3]. Такие игры пронизывали различные стороны трудовой, духовной деятельности и быта казахского народа.

Прогресс не стоит на месте, в том числе и в разработке новых игр. Современные дети не только играют в знакомые всем нам народные игры с многолетней историей, каждый день учатся у своих друзей играть во что-нибудь незнакомое для них, но и активно придумывают совершенно новые варианты уже существующих, изобретают свои собственные игры. Игра – это целостный и достаточно закрытый для взрослых мир, он исключительно для детей. Да, XXI век – это век высоких технологий, инноваций, интернета, электронных гаджетов и игр на планшетном компьютере, но обычные игры по-прежнему не исчезли, не пропали, как прогнозировали многие учёные, они полны идеями. Изменилась всего лишь форма игр, не задев содержания.

Это происходит, потому что игры с друзьями формируют личность ребенка, способствуют усвоению жизненно важных навыков, готовят ребенка быть ловким и изобретательным. Хотя нельзя отрицать и наличия некоторых проблем в данной области: компьютеризация, информационная загруженность, влияние игровой индустрии (избыток игрушек, иногда совершенно ненужных) пагубно влияют на игровые традиции.

Предметом нашего дальнейшего исследования станет более глубокое погружение в мир народной игры. Разнообразные игры, забавы, развлечения, восходящие иногда к глубокой древности, но распространенные ещё 50-70 лет назад, являются важной, неотъемлемой частью нашего культурного наследия, осознание ценности которого происходит в последнее время [7].

Игровые традиции оказывают непосредственное влияние на развитие внутреннего психологического пространства личности. Именно в традициях игровой культуры отражаются природная реальность, формируется бережное отношение к природе, усваиваются нормы и правила взаимоотношений с людьми, развивается рефлексия, способность к социальной аттракции, инициативность, соревновательность, способность адаптироваться к изменяющимся современным реалиям.

Таким образом, если сегодня общество заинтересовано в формировании гражданской идентичности в многонациональной России, то стоит уделить особое внимание укреплению игровых традиций как средству решения этой проблемы. Необходимо учитывать наши климатические, природные, ландшафтные условия, многонациональный колорит, формируя растущую личность в существующем пространстве и времени. Когда сегодня очевидна угроза российской идентичности, из Интернета в реальную жизнь перетекают игровые традиции совершенно чуждые россиянам и дети уходят в виртуальный мир, оставаясь один на один с компьютером, наша задача - возвращать детей к традиционным народным игровым практикам.

В укреплении игровых традиций необходимо общее развитие инфраструктуры городов, районов и поселков, создание и благоустройство дворовых территорий, игровых и спортивных площадок, хоккейных коробок, где дети могли бы взаимодействовать друг с другом, существуя в реальной этнокультурной среде.

#### **Список литературы:**

1. Арутюнов, С. А. Народы и культуры: развитие и взаимодействие / С.А. Арутюнов, М., 1889.
2. Бондырева, С. К. Традиции: стабильность и преемственность в жизни общества: учеб. пособие / С. К. Бондырева, Д. В. Колесов. — М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2007. — 280 с.
3. Гуннер, М. Сборник казахских национальных игр и развлечений / М. Гуннер. - Алма-Ата: Комсомольское Издательство ЦЛ ЛКСМ Казахстана, 1938. – 110 с.
4. Кенеман, А. В. Детские подвижные игры народов СССР / А. В. Кенеман - Москва: Просвещение, 1989. – 150 с.
5. Конькина, Е. В. Воспитание культуры здоровья в традициях русской народной игры / Е. В. Конькина // Credo new.- 2013. - № 3.
6. Мартынов, А. П. Национальный состав Оренбургской области / А. П. Мартынов // Этнопанорама. – 2012. - №1-2.
7. Несанелис, Д. А. Традиционные формы символического поведения народов Европейского Севера России/ Д. А. Несанелис.- Архангельск: Поморский университет, 2006. – 154 с.
8. Панкеев, И. М. Русские народные игры / И. М. Панкеев. - М.: Яуза. - 240 с.
9. Народы и традиции оренбургского края // Портал правительства Оренбургской области. <http://www.orenburg-gov.ru>.

10. Симаков, Г. Н. Общественные функции киргизских народных развлечений в конце XIX – начале XX в. / Г. Н. Симаков – Л., 1984.
11. Уметов, Т. Э. Игры народов Средней Азии и Казахстана / Т.Э. Уметов - М.: Изд-во Моск. психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2006. — 208 с.
12. Ходосова, А. Татарские национальные игры / А. Ходосова // Игра и дети.- 2004. - № 1.
13. Щербак, А. К гармонии через движение! / А. Щербак. // Дошкольное воспитание. - 1998. - № 3- С. 6- 8.

## ***На пути к здоровому образу жизни с помощью народной игры лапта***

***Белов И.Ю.***, студент 2 курса ИФКиС

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Яркая культура России заметнее всего проявляется в народных играх, которые на протяжении многих веков были неотъемлемой частью повседневной жизни народа, а также они являлись обязательным органичным элементом на любом празднике. Народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания.

С помощью игр можно не только проводить весело время, но и помочь в становлении различных качеств, например, ловкости, а также научить детей храбрости, но благодаря играм не только воспитывались какие-либо качества, но и идет оздоровительный процесс, дети познают здоровый образ жизни.

В далекой древности люди водили хороводы, прыгали через костер, а дети во всем помогали родителям в доме и в огороде. Каждый человек был чем-то занят, мужчина всегда считался добытчиком (охотником или рыбаком), а женщина всегда считалась домохозяйкой и охраняла быт дома. В древности этот труд считался здоровым образом жизни.

В играх, как известно, всегда отражался быт и образ жизни людей, в них необходимо было проявлять свою смекалку, волю и стремление к победе. Подвижные игры не только развивают ребенка физически и психоэмоционально, но и способствуют формированию здорового образа жизни у ребенка, так как народные традиции существенно помогают в достижении целей формирования здорового образа жизни.

Бита и мяч – две простых вещи, которые есть почти в каждом доме на древней Руси, а тем более и в современном обществе почти у каждого. Лапта является старинной командной игрой, в ней как раз-таки и использовали биты и мяч. Игра проводилась на свежем воздухе, открытом пространстве, площадку делили на две условные части «кон» и «город», дети делились на команды, и каждая команда занимала свой участок.

Игрок в кону должен ударить по мячу так, чтобы соперники в городе не смогли поймать его, то есть они бьют битой по мячу в ту сторону, которая принадлежит соперникам. Главная задача в игре – это запустить мяч как можно дальше, чтобы за это выигранное время игроки из кона успели сбегать на противоположную сторону площадки и вернуться обратно, при этом быть настолько внимательным, чтобы соперники не осалили мячом, который поймали или успели подобрать.

Такой «забег» приносит команде очко и та команда, у которой наберется их больше – побеждает. Игра очень сплачивает игроков, вырабатывает у них внимательность и ловкость, быстроту и координацию.

Лапта носит не только спортивный характер, но и оздоровительный. Бег, прыжки, метание и ловля мяча, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры в лапту. Понятно, что в любой командной игре есть высокая психическая напряженность соревновательной борьбы, но тем не менее она имеет свои особенности: здесь не нужно пинать мяч и забивать голы, необходимо как можно дольше оставаться в нападении, так как только такой вариант исхода событий поможет зарабатывать очки команде.

Нагрузка в игре варьируется от низкой до высокой, также применяется дозировка к игре, которая ограничивается временем, числом играющих, размером площадки, а также перерывами.

Ученые выяснили, что лапта как вид спорта значительно улучшает физическое состояние детей, благотворно влияет на нервную систему и укрепляет здоровье. Плюс ко всему этому лапта очень эмоциональная игра,

которая влияет на физическую нагрузку. То есть с большими эмоциями настигает большая нагрузка – при организации игры - это необходимо учитывать.

Лапта является отличным средством для оздоровления, развития двигательных качеств и социальной адаптации ребенка в обществе и коллективе.

Дети, которые играют в лапту имеют наибольший процент в состоянии здоровья и развития двигательных навыков, умений и качеств.

Народ в нашей стране придумал множество игр, тем самым проявляя заботу о будущем поколении, ведь такие простые игры помогают не только развлечься, но и натренировать какие-то физические качества, а также оздоровиться и восполнить баланс во всём организме.

### **Список литературы:**

1. Разяпова, Р. Н. Лапта / Л. Н. Малорощило, Р. Н. Разяпова .— Оренбург : ОГПУ, 2014 .— 104 с. : ил.
2. Конькина, Е. В. Воспитание культуры здоровья средствами традиционной народной педагогики: игра как территория здорового детства / Е. В. Конькина .— Оренбург: ООО "Агентство Пресса", 2012 .— 57 с. — [Электронный ресурс].-Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/194407>
3. Юрманова, Н. В. Подвижная игра как средство формирования пространственных представлений у детей старшего дошкольного возраста: метод. разработка в рамках магистерского исследования / Е. И. Андреева, Н. В. Юрманова .— 2020 .— 52 с. : ил. — [Электронный ресурс].- Режим доступа: <https://lib.rucont.ru/efd/737193>
4. Зиамбетов, В. Ю. Формирование физической подготовленности детей средствами русской лапты / С.Ю. Сапронова, В.Ю. Зиамбетов. - Оренбург,

2012. - 7 с. - [Электронный ресурс].- Режим доступа:

<https://lib.rucont.ru/efd/208775>

5. Лупандина, Е. А. Дидактическая игра как средство развития изобразительной деятельности детей старшего дошкольного возраста: метод. рекомендации для воспитателей дошк. образоват. учр. и студентов (профиль «Дошкольное образование») / Т. Г. Русакова, Е.А. Лупандина. - Оренбург, 2018.- 36 с. - [Электронный ресурс] .- Режим доступа:

<https://lib.rucont.ru/efd/651473>

## ***Проблема профессионального самоопределения обучающихся***

***Бизикина А. А.*** студентка 2 курса ИПИП

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»*

*Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Профессиональная ориентация наиболее часто рассматривается как сравнительно единичная система, которая имеет ряд определяющих ее характеристик, среди которых: совокупность, многогранность, разносторонность, многоуровневость, межведомственный характер; более или менее слабую институционализацию; значительная отдаленность результатов профессионально-ориентационной деятельности по времени.

Как показывает исследования, компетенция экономически развитых и ряда развивающихся государств, социальная результативность и показатели по экономической производительности в сфере профессионально-ориентационной работы показывают положительные результаты и имеют положительную динамику при включении в общую систему государственной кадровой политики. Это, в свою очередь, требует реализации особой политики государства в области сопровождения профессионального самоопределения.

Сопровождение самоопределения – важная часть процесса образования, вместе с обучением и воспитанием.

Сопровождение самоопределения в сфере педагогических наук и практики, имеет личные цели, принципы и закономерности, которые на данный момент времени в своем развитии ещё не освоены до конца. В процесс воспитания личности как педагога со сформированными нормативными рамками, а также с «нормативными коридорами» поведения, деятельности, ценностными ориентирами и объективным мышлением, что крайне важно для полноценной жизни как личности в целом, так и педагога

определяющего цель развития как профессионально-самореализующегося в своем направлении, что и определяет цель введения профессионально-ориентировочной деятельности в структуру образования Российской Федерации на разных уровнях.

Основа процесса образования содержит в себе изучение не только знаниевой основы деятельности, но формирование методов и приемов мышления, способов применения их на практике.

Обучение состоит из систем профессиональных знаний, опыта, полномочий, практик для повышения квалификации, мастерства и навыков которые лежат в основе деятельности человека – как в профессиональном аспекте данного вопроса. Приобретенные профессиональные знания используются не только в ходе трудовой деятельности (а в процессе жизни она может многократно меняться), но и сопровождают человека на протяжении всего жизненного пути в сложном социальном пространстве.

Особенностью нынешнего времени является факт того, что даже на уровне получения образования молодые люди пересматривают перспективы дальнейшей трудовой деятельности, меняют предпочтения, интересы, иногда страну проживания. Значительный опыт возможности поменять направление подготовки специалиста, не сильно отличающееся от уже выбранной специальности накоплен в зарубежной высшей школе.

Что касается моментов проработки идей в вопросе сопровождения самоопределения, то основой развития является убеждение о процессе формирования свободоспособности человека. Развитие идеи и ее реализация влечет за собой право выбора в проектировании цели, расставлять приоритеты, получая помощь со стороны для корректного построения персональной профессионально-образовательной структуры проекта.

Содержание СС включает в себя систему смыслов, которые выступают внутренней движущей силой личности и общества в целом. Для того что бы достичь намерение самоопределения главное условие это создание

определенного порядка выполнения работ, именно запуск данного механизма включает в себя изменения глобального масштаба в системе существующего образовательного процесса. Главная задача нашей работы в развитии сопровождения молодых педагогов как профессионала и самая значимая, на данный период времени идея заключается в процессе непосредственного сопровождения профессионального самоопределения. Выдвижение данной идеи как приоритетной задачей будет первым шагом в развитии системы «общее образование – сопровождение профессионального самоопределения – профессиональное образование».

Что требует более чуткого внимания и максимально строгого прорабатывания вопросов в таких направлениях как обеспечение на уровне научной, организационной, методической и ресурсной составляющей.

Указанные выше процессы, а точнее: воспитание, обучение и сопровождение самоопределения – принципиально важны в профессиональной ориентации, выборе профессии, так же ориентации на профессию и профессиональное самоопределение. В то же время, невозможно привести в исполнение процесс сопровождения профессионального самоопределения только лишь теми педагогическими средствами, которые на данный момент ортодоксально практикуются в воспитательных и учебных целях образования на всех уровнях и этапах образования, без учёта принципиально иной природы этого процесса.

Уровни сопровождения профессионального самоопределения разделяются на микроуровень - психолого-педагогическое (непосредственном взаимодействии с педагогом, консультантом), макроуровень – во-первых, комплексное сопровождение ресурсного обеспечения данного процесса. Во-вторых, на федеральном уровне государственная координация сопровождения профессионального самоопределения.

Реализация системы по сопровождению профессионального самоопределения - на всех выше перечисленных уровнях. Реализация данной системы называется системой профессиональной ориентации (профориентации). Для правильной координации профессионального самоопределения выделяется много факторов которые имеют значение: к примеру СМИ воздействуют на процесс не меньше, чем специально организованные направлено на обеспечение различных категорий граждан и, прежде всего, молодежи информацией, содействующей её профессиональному самоопределению, становлению и трудоустройству, профессиональная диагностика и профессиональное консультирование в школах, вузах и профессиональных образовательных организациях, производственных предприятиях.

Результативность нашей работы будет выявлена на уровне достижений профессионально ориентационной деятельности, а так же улучшение производительности труда. В данных результатах заинтересованы обучающиеся и их семьи, работодатели, образовательные организации разного типа и уровня.

К примеру на бюллетене Белстата «Образование в Республике Беларусь» содержатся такие данные: «С 2010 года в Беларуси сильно сократилось количество студентов». «За 2013 год выпустилось около 83 тысяч специалистов с дипломом о высшем образовании. В 2019-м — только 57,5 тысячи. Шесть лет назад Беларусь можно было назвать студенческой страной: было 425 студентов на 10 тысяч населения, сейчас – 288» - сообщает нам бюллетень Белстата «Образование в республике Беларусь.

Сопоставим результаты мониторинга ситуации в Беларуси с результатами на данный запрос в России.

По прогнозам министерства просвещения России, предполагается что к 2029 году в стране начнётся острая нехватка учителей. Нехватка педагогов-предметников составит около 189 тысяч человек. По словам министра

просвещения России О. Васильевой, уже на данный период времени молодые педагоги, возрастом от 21 до 26 лет, составляют не более 6% от общего числа учителей России. Ещё столько же приходится на учителей в возрасте 27 — 35 лет. «Это не изменить к 2024 году, более того, нехватка будет возрастать, а к 2029 году в Российской системе образования, дефицит педагогов-предметников составит 189 тысячи человек», — цитирует издание министра.

Задача социального характера состоит в том, чтобы сбалансировать интересы профессионально-ориентационной работы. Иначе происходит «растаскивание» единого профессионально-ориентационного поля по различным объектам. Поэтому нельзя основывать профессионально-ориентационную работу на «моноподходе», отражающем интересы либо экономической сферы, либо социума, либо личности. Наиболее важными факторами является взаимное дополнение цели и различных направлений профессионально ориентационной работы и соответствующих методов. Требуется совмещение различных подходов – личностно-; социально-; экономически-; государственно-ориентированного. Важно помнить о стратегическом ориентире – приоритете интересов личности.

Главной целью является создание условий для введения, в будущем, должности специалиста по сопровождению самоопределения в образовательный процесс организаций. Необходимо подготовить проф. стандарт и регламент по данному виду деятельности, подготовить и ввести в штат образовательных организаций (наиболее важным является штат высшего образования), а также специализированных организаций, осуществляющих профессиональную деятельность.

Исходя из вышесказанного, мы можем сделать вывод, что сознательные профессиональное самоопределение совершенствует сильные стороны, способность ощущать удовлетворение от педагогической работы, занять наилучшее положение в социуме. Человек чувствует себя нужным членом общества, легче идет на контакт. Удовольствие от проделанной работы и

радость от возможности обсудить волнующие человека сферы жизни – ценный ресурс энергии. Профессионально-ориентационное самоопределение зависит от личностных интересов, Таким образом, происходит осмысление собственных потребностей в динамике своего развития могут превратиться в склонности, формируются ценности, оформляются мотивы, определяются цели, изучаются внешние условия, которые будут способствовать или препятствовать достижению цели. После чего принимается решение на деятельность, т. е. происходит самоопределение.

### Список литературы:

1. Пилюгина, Е. И. Актуальность профориентационной работы в образовательных учреждениях / Е. И. Пилюгина, М. Д. Иванова // Молодой ученый. — 2017. — № 15. — С. 619-623. — URL <https://moluch.ru/archive/149/42233/> (дата обращения: 20.01.2020).
2. Каримова, А. Н. Формирование профессионального самоопределения учащихся в условиях профориентационной работы / А. Н. Каримова, А. Ж. Амиров // Молодой ученый. — 2016. — № 26. — С. 660-662. — URL <https://moluch.ru/archive/130/36205/> (дата обращения: 21.01.2020).
3. Французова, Е. А. Профессиональное самоопределение обучающихся в условиях профориентационной работы / Е. А. Французова // Молодой ученый. — 2017. — № 39. — С. 76-79. — URL <https://moluch.ru/archive/173/45747/> (дата обращения: 21.01.2020).
4. Пилюгина, Е. И. Актуальность профориентационной работы в образовательных учреждениях / Е. И. Пилюгина, М. Д. Иванова // Молодой ученый. — 2017. — № 15. — С. 619-623. — URL <https://moluch.ru/archive/149/42233/> (дата обращения: 23.01.2020).
5. Конькина, Е. В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О. С. Шаврыгина // Вестник

Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4 (222). – С. 18-24. – DOI 10.25198/1814-6457-221-18.

## ***Игровые традиции в воспитании культуры здоровья***

***Богданов Н.А.*** студент 2 курса ИФКиС

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Сохранение здоровья и формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) в наше время не представляется возможным без использования древних народных традиций, обычаев. Ведь еще раньше в древности люди прыгали через костры, водили хороводы, отмечали древнейший славянский праздник «Солнца» - зрелости лета и зеленого покоса. Люди опоясывались перевязями из цветов и надевали венки из трав. Абсолютно каждый помогал родителям по дому, в огороде, в поле. Никто не оставался без дела. Каждый мужчина в древности был рыболовом, охотником, в древности это и была культура здоровья, здоровый образ жизни.

Здоровья человека – это дар природы, который дается ему при рождении.

Традиционные народные игры играют очень важную функцию, например, она несет оздоровление человека, развивает физические качества, воспитывает мужественность, смелость, выносливость, силу, стремление к победе, закаляет характер. Благодаря этому у людей формируется уважительное отношение к своей родине.

В культуре каждого народа есть игра, которая играет очень важную роль в воспитании, потому что именно игровая деятельность позволяет человеку воспитать психофизические качества, окунуться в жизнь со всеми правилами и запретами, а так же быстро и эффективно подготовиться к жизни.

Так же на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии как на средство образования, воспитания и формирования двигательной активности.

Еще важным фактором является то, что для детей, подвижные игры очень актуальны и интересны им в наше время, в эпоху инноваций и постоянных изменений.

Составной частью традиций является мудрость народа («Фольклор»). 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.

Большой интерес у детей вызывал русские народные игры как: «Лапта», «Горелки», «Пятнашки», «Бабка-Ёжка», «Хлоп! Хлоп! Убегай!», «Мороз красный нос», «Гори, Солнце, ярче», «Гуси-гуси», «Золотые ворота».

Поскольку подвижные игры рассматриваются с точки зрения средств физического воспитания, то, естественно, интересна и эволюция изменения характера и содержания их в возрастном аспекте. Для примера можно привести игры «Прыгайте через ноги», «Школа мяча», «Прыгалки» и другие, в которых действия постепенно усложняются в зависимости от подготовленности играющих и их возрастных особенностей.

Игра считается одним из наиглавнейших средств физиологического воспитания ребят. Она содействует физиологическому, интеллектуальному, нравственному и эстетическому развитию ребенка. Различные перемещения и воздействия ребят во время игры при опытном руководстве ими действительно воздействуют на деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной систем, способствуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата,

улучшению общего обмена веществ, повышению деятельности всех органов и систем организма человека, возбуждают аппетит и способствуют крепкому сну. С помощью подвижных игр обеспечивается всестороннее физическое развитие ребенка.

Основные русские пословицы о здоровом образе жизни человека:

- 1) Двигайся больше – проживешь дольше;
- 2) Пешком ходить – долго жить;
- 3) Физкультура – враг старости;
- 4) Если хочешь быть здоровым – закаляйся.

Мы говорим о воспитании культуры здоровья, главным фактором, который оказывает большое влияние на состояние здоровья, является, питание. Об этом и гласит народная мудрость:

- 1) Умеренная еда – отрада уму;
- 2) Не все в рот – что око видит;
- 3) Долгие трапезы – короткая жизнь.

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 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 – «одионочная пляска», «парная пляска», «перепляс», «массовый пляс», «групповая традиционная пляска».

К сожалению, в наше время, способность к игре у большинства людей поглотили повседневные проблемы. Это одно из проявлений нездоровья общества, так как здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть, как это делали в те времена. Сокращается двигательная активность детей, 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.

Поэтому, нужно обращаться к народным играм как это не звучало странным, потому что это основа игровой культуры в целом – это не только духовное обогащение человека, но и огромный потенциал для его физического развития и для формирования здорового образа жизни.

#### **Список литературы:**

1. Калдузова, Г. А. Инновации в культурно-образовательной деятельности библиотеки / Г. А. Калдузова // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры: материалы Всерос. науч.-метод. конференции. – Оренбург: ОГУ, 2018. – С. 4097-4101.
2. Кочемасова, Л. А. Социально-природная среда как фактор воспитания школьников : учебно-методическое пособие к спецкурсу / Л. А. Кочемасова.– Оренбург: ОГПУ, 2005. – 52 с.
3. Конькина, Е. В. Здоровьесберегающие культурные формы: семантика и прагматика фольклора / Е. В. Конькина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 1(103). – С. 119-125.
4. Конькина, Е. В. Педагогический потенциал школы с этнокультурным компонентом в моделировании культурно-воспитательного пространства развития подростка / Е. В. Конькина, С. А. Нудельман // Педагогический журнал Башкортостана. – 2010. – № 3(28). – С. 91-102.
5. Конькина, Е. В. Игра как территория здорового детства : материалы к спецкурсу / Е. В. Конькина. – Оренбург : ООО "Агентство "Пресса", 2012. –

72 с. – (Воспитание культуры здоровья средствами традиций народной педагогики).

## ***Взаимодействие педагога с семьями обучающихся***

***Борисов Д.Е., студент 2 курса ИФКиС***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Детство - уникальный период в жизни человека. В частности, сознательность в детстве влияет на основные аспекты благополучия в дальнейшей жизни: здоровье, развитие личности и образованность.

В начале пути беспомощный и доверчивый малыш находится вместе с самыми важными людьми в его жизни – родителями. Поддержание хороших отношений между родителем и ребенком - первый шаг к разумному воспитанию детей. С самого рождения ребенка родители должны осознавать огромную надежность и ответственность в жизни своего ребенка. Ребенку легче сформироваться, как личность только в психологически здоровом микроклимате [1].

Родители - одни из самых важных людей в жизни маленьких детей. С рождения дети учатся и полагаются на матерей и отцов, а также на других опекунов, исполняющих родительские обязанности, чтобы защищать их и заботиться о них, а также наметить траекторию, которая будет способствовать их общему благополучию. Родители жизненно важные партнеры и в образовании. Они влияют на отношение своих детей к обучению [2].

Образование является основным механизмом повышения качества населения нации, а образование в детстве является основой формирования качества человеческой рабочей силы. Детское образование не только влияет на достижения и счастье на индивидуальном уровне, но также формирует качество рабочей силы и способность к инновациям

Насколько важно совместная деятельность родителей и педагогов? Сотрудничество с учителями и родителями является ключом к успешной образовательной деятельности с учащимися, поскольку семья оказывает значительное влияние на развитие личности ребенка. Активное участие родителей в педагогическом процессе - одна из основных задач школы. Семейное и школьное воспитание осуществляется в неразрывном единстве. Семья как составная среда воспитания и развития учащихся класса. Современная наука подчеркивает приоритет семьи в воспитании ребенка, что проявляется в многообразии форм влияния, в непрерывности и длительности последнего, в диапазоне ценностей, которые присваивает себе человек, взрослея. Но далеко не все семьи в полной мере реализуют весь комплекс воспитательных возможностей воздействия на ребенка. В условиях растущего материального и социального расслоения общества работе с семьей следует придавать особое значение.

Признание приоритета семейного воспитания предполагает выстраивание специфических отношений между семьей и школой. Сотрудничество семьи и школы в воспитании учащихся является одним из путей совершенствования семейного воспитания детей. Целями взаимодействия являются формирование активной педагогической позиции родителей, оказание помощи родителям в овладении педагогическими знаниями и умениями, активное участие родителей в воспитании детей. [5]

Организационные вопросы, связанные с вовлечением родителей в жизнь школьного учреждения, являются проблемой для учителя. Родители должны убедиться, что их участие в школьной жизни важно не потому, что учитель этого хочет, а потому, что это важно для развития их ребенка.

Взаимодействие между школой и семьей начинается с изучения условий и микроклимата семейного воспитания, индивидуальных особенностей детей и родителей. Изучение семьи обучающегося позволяет вам лучше узнать их, понять образ жизни семьи, его духовные ценности, образовательные

возможности и отношения ученика со своими родителями. В то же время используется набор традиционных методов психологической и педагогической диагностики: наблюдение, беседа, тестирование, викторины, бизнес-игры, материалы детского творчества и др. [3].

Также необходимо начать выстраивать систему контакта с родителями, когда их дети ходят еще в детский сад. Для этого школа организует «День открытых дверей», где родители знакомятся со школой, ее традициями и программами обучения. Кроме того, у детей есть возможность участвовать в «Школе мамы», подготовительных классах, в которых педагог в игровой форме организует работу для обогащения словарного запаса, работает над развитием памяти, воображения, мышления. Но самое главное, ребенок адаптируется в новом коллективе и учреждении, а родителям дают советы, которые помогут им начать учиться более успешно в первом классе [4].

Также существует ряд проблем, когда речь заходит о сотрудничестве учителей и родителей. Например, есть родители, которые терпят плохое поведение своих детей, особенно при учителях, родители, которые безразличны на успеваемость ребенка в школе, родители, которые не идут на контакт с педагогами, а также родители, возлагающие большие надежды на своего ребенка и которые не могут принять его ограничения, таким образом, приводят ребенка к неправильному поведению или плохим результатам. К сожалению, эти родители не понимают, что их сотрудничество также необходимо для достижения успеха их ребенка. Они не знают, что могут быть лучшими учителями своего ребенка.

В большинстве случаев родители часто приходят в школу, чтобы выразить свое недовольство учителем, который поставил их ребенку плохую отметку, утверждая, что их ребенок заслуживает большего. Хуже всего те родители, которые, кажется, настаивают на своих так называемых хороших родительских навыках, когда их вызывают из-за плохого поведения их ребенка. Вместо того, чтобы сотрудничать с учителем, чтобы исправить

плохое поведение своего ребенка, они даже подтверждают, что то, что проступок их ребенка является правильным, и что нет ничего, чтобы беспокоиться об этом. Эти ситуации, казалось, были тенденцией в настоящее время, и это вызывает стресс у учителей, заставляя их терять свою страсть в выбранной ими области. Родители также должны принимать участие в воспитании ребенка. Они являются главным инструментом обеспечения успеха своего ребенка [6].

Проблемы возникают и у педагогов в воспитательном процессе. Многие родители совершают ошибку, позволяя учителям "делать свою работу". Поэтому учителя редко получают возможность сосредоточиться на ребенке как личности в классе и редко доходят до того, что они так же хорошо знакомы с ребенком, как и родители. В то время как в классе не так много места для индивидуальных инструкций, важно, чтобы родители выражали характеристики и качества своего ребенка учителю, чтобы учитель мог лучше понять ребенка как уникального ученика.

Важно понимать, что когда родители и учителя общаются, это дает возможность ребенку максимально раскрыть свой потенциал как в классе, так и за его пределами. Это происходит из-за того, что при регулярном общении происходит формирование отношений. Эти отношения помогут ребенку осознать, что у него есть надежная система поддержки, которая работает вместе на его благо. Дети, которые знают, что их родители и их учитель общаются, часто оказываются лучше успевающими в учебе [7].

Другими словами, семья и школа - это два звена в одной цепи. Их общая цель-образование и воспитание будущего поколения, создание благоприятных условий для полноценного развития личности.

#### **Список литературы:**

1. Гайворонская, Н. И. Взаимодействие школы и семьи в воспитании / Н. И. Гайворонская // Педагогическое мастерство: материалы II междунар. науч. конф. (г. Москва, декабрь 2012 г.). - М.: Буки-Веди, 2012. С. 243 – 245. –URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/65/3116/>
2. Гребенников, И. В. Основы семейной жизни / И. В. Гребенников. — М.: Просвещение, 2011. - С. 36.- 156 с.
3. Григорьев, Д. В. Школа и семья: социальное партнерство в воспитании / Д. В. Григорьев, О. Ю. Кожурова // Классный руководитель. — 2012. - № 2. – С. 14 – 16.
4. Емельянова, М. От сосуществования - к сотрудничеству и партнерству: взаимодействие педагогов с родителями воспитанников / М. Емельянова // Дошкольное воспитание. - 2009.- С. 118 – 122.
5. Карнаухова, М. В. Психолого-педагогическое просвещение как фактор развития педагогической культуры родителей / М. В. Карнаухова // Педагогическая наука: история, теория, практика, тенденции развития. — Оренбург, 2010. – С. 18 – 24.
6. Карцева, Л. В. Психология и педагогика социальной работы с семьей : учеб, пособие / Л. В. Карцева. — 2-е изд. — М.: Дашков и К°, 2012. — 224 с. URL: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785394017599> (дата обращения: 05.11.2018).- С. 67.
7. Фролова, А. Н. Дошкольная педагогика: конспект лекций / А. Н. Фролова. - Ростов н/Д: Феникс, 2009.- С. 242 -2 49

## **. Воспитание культуры здоровья средствами колыбельной песни**

**Елманова В.Н.**, студентка 2 курса ИПИП

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии

Колыбельная песня – это особенный лирический жанр устного народного творчества, является одним из древнейших жанров фольклора. Первое что слышит и ощущает ребёнок, который только что появился на свет, это родной голос матери и, конечно, её тёплые руки. Колыбельные появились достаточно давно и существуют до сих пор. Их напевают наши мамы, бабушки или няни.

Колыбельную песню поют вечером, чтобы ребенок поскорее заснул. С психологической точки зрения, в это время он находится в особом душевном состоянии предсонья, он расслабляется, так как вокруг тишина и ему ничего не мешает сосредоточиться на голосе поющего взрослого [4]. Ритм колыбельной песни плавный, размеренный, покачивающий и совпадает с дыханием малыша, при этом восприятие информации осуществляется на уровне подсознания.

Колыбельная песня является важнейшей частью русской культуры. Она выполняет не только успокаивающую для ребенка функцию, но еще и воспитательную, познавательную, а также делает крепче связь матери и ребенка. Стоит отметить, что в древней Руси колыбельная являлась оберегом. Считалось, что если ребенок увидит во сне что-то опасное, то наяву это уже точно не произойдет. Часто обращались к силам природы [2]. Таким образом, слова и мелодия колыбельной песни защищают ребёнка не только от злых духов, но и от бессонных ночей и различного рода болезней.

Сегодня утрачено значение колыбельных песен для развития и здоровья ребенка. К сожалению, современные мамы не поют колыбельные

своим детям, а вместо этого включают им обычную музыку, а когда ребенок становится чуть старше, то он засыпает под звуки телевизора, на ночь смотрит мультики или играет в телефоне или планшете, это приводит к беспокойному сну и негативно влияет на здоровье. Поэтому необходимо уделить внимание значению колыбельной песни в жизни ребенка, ее важности, ведь именно нежная материнская песня способствует здоровью и спокойствию ребенка.

Следует подчеркнуть, что важная задача младенческого периода – это формирование «базового доверия» к жизни. Младенцу необходима уверенность в своей желанности, защищенности. Колыбельная песня - это сочетание определенной смысловой нагрузки и постоянного присутствия матери, телесного контакта и теплого словесного общения. Приобретенное в этот период доверие будет являться основанием для жизненного оптимизма во взрослой жизни [3].

В первые годы жизни ребенка спокойный длительный сон необходим для быстрого роста и развития. Колыбельные песни успокаивают ребенка, снимают тревожность. В первые пять лет жизни ребенка закладывается эмоциональное отношение к людям и к жизни в целом. Помимо этого, колыбельные песни воспитывают трудолюбие, нравственность, справедливость, доброту, ответственность [1].

Материнская песня приобщает к общечеловеческим ценностям, формирует первоначальные нравственные представления. Колыбельные песни помогают малышу освоить такие понятия, как «свой-чужой», «добро-зло». Также мамы желают благополучия для своего ребенка и поют о том, что его ожидает в будущем [5]. Так, во многих колыбельных песнях перед ребенком раскрывается перспектива его будущей самостоятельной, уже взрослой жизни, определяются целевые ориентиры его жизни. Закладывается система отношений ребенка с окружающими его людьми.

Построение картины мира ребенка начиналось уже в младенчестве. Для русской народной культуры было характерно стремление дать ребенку ключевые ориентиры пространства окружающего его мира заранее, то есть до того, как он будет самостоятельно осваивать этот взрослый мир практически. Поэтому русская народная колыбель помогает ребенку структурировать это пространство и осознать свое место в нем.

Так, в колыбельных песнях уделяется внимание ценности занимаемого ребенком места, а младенчество описывается как идеальное состояние благополучия.

Ребенок здесь подобен маленькому божеству, окруженному ценными дарами — праздничной едой:

Ой, ляльки-ляльки-ляльки,  
В изголовье крендельки,  
В ручках яблочки,  
В ножках прянички,  
По бокам конфеточки,  
Винограду веточки [4].

Также в материнском фольклоре противопоставляется дом - защита, внутри которого находится колыбель с младенцем, и опасный внешний мир в виде темного леса, глубокой речки и т.п. Такая, колыбельная имеет предостерегающий оттенок.

Эти два мира разделены границей, которую не должен переступить ребенок. Она обозначается таким понятием как «край»:

Баю-баюшки-баю,  
Не ложися на краю:  
Придет серенький волчок,  
Он ухватит за бочок,  
И потащит во лесок,  
И положит под кусток [4].

Так, в колыбельных песнях слово «край» становится понятием, обозначающим границу мира своего — домашнего, защищенного и чужого — внешнего, опасного [4]. Таким образом, у ребенка формируется восприятие окружающего мира и самого себя, а также складывается способность ребенка ориентироваться в пространстве внешнего мира.

Немаловажно и то, что колыбельные помогают ребенку быстрее заговорить, так как они способствуют развитию его речи. Это связано с тем, что в ответ на песню ребенок может издавать звуки, хорошо развивающие его голосовые связки и гортань. Помимо этого, колыбельная песня хорошо развивает память, ребенок быстрее различает и запоминает интонационную окраску речи [3].

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод о том, что через колыбельную песню малыш осознает свое место в мире и получает первые представления об окружающих его предметах, явлениях природы, мире животных и растений, также, колыбельные предупреждают об опасностях взрослого мира. В некоторых колыбельных содержатся нравственные истины и они учат добру. Кроме того, колыбельные песни благоприятно влияют на здоровье, а также психическое и эмоциональное состояние ребёнка. Повышается эмоциональная устойчивость, дети становятся более добрыми, чуткими, чувствуют защиту. Необходимо понимать, что ребенку неважно, есть ли у мамы музыкальный слух и достаточно ли хороший у нее голос, так как ребенок реагирует на звучание родного ему голоса. Поэтому так важно, чтобы детям пели колыбельные!

#### **Список литературы:**

1. Егорова, К. А. Влияние колыбельных песен на человека / К. А. Егорова, В. А. Егорова. // Юный ученый. — 2020. — № 5 (35). — С. 9-12.

2. Каменская, О. А. Колыбельная песня как источник формирования личности ребёнка-дошкольника / О. А. Каменская. // Вопросы дошкольной педагогики. — 2016. — № 3 (6). — С. 33-35.
3. Кобылянская, А. И. Колыбельная и её роль в развитии ребенка / Кобылянская А. И., Конькина Е. В., Глазева М. А. // Гуманитарные научные исследования. - 2016. - № 4 (56). - С. 186-188.
4. Осорина, М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. - 2-е изд. – СПб.: Питер, 2000. - 277 с.
5. Трофимова, Т. Е. Формирование нравственных представлений у детей дошкольного возраста посредством знакомства с колыбельными песнями / Т. Е. Трофимова // Обучение и воспитание: методики и практика. — 2014. — № 17. — С. 276-279.

## ***Оздоровление детей средствами игровой деятельности***

***Ефремова П. А., студентка 2 курса ИПИП  
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии***

Детство-это самая яркая пора в жизни человека, в этот период ребенок может представить себя, кем угодно, перевоплотиться в сказочного персонажа или лесного зверя, радоваться мелочам, замечать все даже маленькие незаметные детали.

Ребенок мечтает, фантазирует, кажется, что у него есть свой мир, в который взрослый уже со своим жизненным опытом и знаниями не может попасть.

Игра, важная составляющая детства в игре ребенок активен, быстр, реализует свою потребность быть, как взрослый. Любая деятельность должна увлекать ребенка, доставлять эмоциональное удовлетворение, побуждать применять приобретенные сведения в практике[5].

Игровая деятельность влияет на формирование произвольности психических процессов. Так, в игре у ребенка начинает развиваться произвольное внимание и произвольная память. В условиях игры дети сосредотачиваются лучше и запоминают больше. Сознательная цель выделяется для ребенка раньше и легче всего в игре. Сами условия игры требуют от ребенка сосредоточения на предметах, включенных в игровую ситуацию, на содержании разыгрываемых действий и сюжета. Если ребенок не хочет быть внимательным к тому, что требует от него предстоящая игровая ситуация, если не запоминает условия игры, то он просто изгоняется сверстниками[3].

В тоже время опыт игровых и особенно реальных взаимоотношений ребенка в сюжетно – ролевой игре ложится в основу особого свойства

мышления, позволяет стать на точку зрения других людей, предвосхитить их будущее поведение и на основе этого строить свое собственное поведение.

Активные игры, которых было не мало на Руси формировали физически здорового и крепкого малыша. Ребенок учился быстро бегать, прятаться от сверстников и ориентироваться на местности, все это необходимо было делать, во-первых, чтобы выиграть, а во-вторых, чтобы освоиться во взрослом мире, который требует осторожности быстроты и внимательности[2].

Русские народные игры имеют многовековую историю, они сохранились и дошли до наших дней из глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Собирались мальчишки и девчонки вечером на деревенской улице или за околицей, водили хороводы, пели песни, без устали бегали, играя в горелки, салочки, состязались в ловкости, играя в лапту. Зимой развлечения носили иной характер: устраивались катания с гор, игры в снежки; на лошадях катались по деревням с песнями и плясками. Для всех народных игр характерна любовь русского человека к веселью, удалству.

Особенно популярными и любимыми были такие игры, как горелки, русская лапта, жмурки, городки, игры с мячом[1].

Народные подвижные игры оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление организма ребенка. Двигательная активность детей в процессе игры вызывает деятельное состояние организма: усиление всех жизненно важных функций, обменных реакций. Разнообразные игровые движения требуют вовлечения всех мышечных групп в работу, усиливают кровообращение, активизируют работу легких, способствуют насыщению организма ребенка кислородом, повышению общего жизненного тонуса. Интенсивная мышечная деятельность способствует развитию гибкости скелета, суставов, скелетных мышц,

увеличивает их мускулатурную силу, развивает необходимую координацию [4].

Игры способствуют развитию моторики ребенка, уменьшению заторможенности, умению соизмерять движения в соответствии с задачей. Использование разнообразных действий и движений в игре активизирует деятельность всей двигательной области коры головного мозга. Следовательно, игра целостно воздействует на организм ребенка, активизирует взаимосвязанные функции органов и систем.

### Список литературы

1. Гришина, Г. Не забывайте народные игры / Г. Гришина //Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2.
2. Демян, Е. Физкультурные занятия с использованием элементов фольклора / Е. Демян //Дошкольное воспитание. – 1993. - № 2.
3. Кенеман, А. В. Детские народные подвижные игры / А.В. Кенеман, Т.И. Осокина. – М.: Просвещение, 1995.- 150 с.
4. Коротков, И. М. Подвижные игры детей / И. М. Коротков. – М.: Просвещение, 1987. – 112 с.
5. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры / М. Ф. Литвинова. – М.: Просвещение, 1986. – 118 с.

## ***Особенности зимних видов спорта в воспитании культуры здоровья***

***Ильясова А. С., студентка 2 курса ИПИП  
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии***

Дети обожают зиму, с горками, снежками и возможностью безгранично творить, создавая те или иные фигуры из снега. Причём удовольствие приносит не только стремительный спуск, но и настойчивый подъём, который удваивает радость от будущих ощущений. Для катания с горок можно использовать самый различный инвентарь: санки, лыжи или доски и так далее. Но почему дети так любят валяться в снегу? Зачем нужна «куча-мала»? Какие умения приобретают дети на ледяной горке? Какой социальный опыт приобретают дети, играя на ледяной горке? На эти и другие вопросы можно получить ответ, читая книгу М.В. Осориной «Секретный мир детей в пространстве мира взрослых» [3].

Катание с ледяной горки — это русская зимняя забава, ее участники приобретают ценный, во многом — уникальный опыт, достойный того, чтобы присмотреться к нему повнимательнее. Стоит сказать, что такой досуг способен принести и массу пользы. Чтобы ребёнок нормально развивался, ему необходимо находиться в постоянном движении. Катаясь с горки, малыш учиться ориентироваться в пространстве, анализировать итоги свои поступков, управлять собственным телом, координировать движения, держать равновесие, толкаться и даже падать.

На горке можно приобрести богатый социальный опыт. Поскольку детский народец на ней разнополюй и разнокалиберный, то там можно наблюдать разнообразнейшие образцы поведения и взять что-то для себя. Дети научаются друг от друга в мгновение ока. Для обозначения этого процесса взрослое слово «копирование» кажется слишком нейтрально-

вялым. Детский термин — «слизывание» — гораздо точнее передает степень тесноты психологического контакта и внутреннего отождествления ребенка с избранной им моделью для подражания. Часто ребенок перенимает не только способ действования, но и побочные особенности поведения — мимику, жестикуляцию, выкрики и т. п. Итак, первое социальное приобретение, которое можно сделать на горке, — это расширение репертуара поведения.

Второе — это познание социальных норм и правил общежития. Их необходимость обусловлена ситуацией. Детей много, а ледяных спусков обычно один-два. Возникает проблема очередности. Если не учитывать возраста, подвижности, ловкости детей, едущих впереди и сзади, то возможны падения и травмы — поэтому возникает проблема соблюдения дистанции и общей ориентации в пространстве ситуации. Нормы поведения никто особенно не декларирует — они усваиваются сами собой, через подражание младших старшим, а также потому, что включается инстинкт самосохранения. Конфликты бывают относительно редко. На горке хорошо видно, как ребенок учится распределять свое поведение в пространстве ситуации, соразмеряя расстояния и скорости передвижения участников и свою собственную.

Третье социальное приобретение во время катания с горки состоит в особых возможностях непосредственного общения (в том числе — телесного) с другими детьми. Взрослый наблюдатель может увидеть на горке широкий спектр разных форм и способов установления отношений между детьми.

Также горка хорошо выясняет телесные проблемы детей. Существует целый комплекс детских проблем, связанных с развитием телесного «Я» и социализацией тела, которые практически не осознаются взрослыми. Например, некоторые дети обожают поваляться-покататься по полу, по траве, по снегу — под любым предлогом и даже без такового. Но почему дети так хотят валяться?

Активное валяние (с перекатыванием, переворачиванием со спины на живот и т. д.) обеспечивает интенсивность ощущений прикосновения и давления на больших поверхностях разных участков тела. Это обостряет яркость переживания границ тела и осязаемой наличности его отдельных частей, переживание его единства и плотности.

В нейрофизиологическом плане такое валяние включает в работу особый комплекс глубинных мозговых структур (таламо-паллидарный). Он обеспечивает регуляцию движений на основе мышечных (кинестетических) ощущений в пределах системы координат собственного тела, когда для человека главное — чувствовать себя, а не окружающий мир, когда его двигательная активность разворачивается в пределах шевелений своего тела и не направлена ни на какие объекты вовне.

В психологическом плане такое валяние обеспечивает возвращение к себе, контакт с самим собой, единение тела с душой: ведь когда человек самозабвенно валяется, его мысли и чувства не заняты ничем другим, кроме ощущения себя.

Таким образом, можно сделать вывод, что катание с горки является не только одним из лучших методов диагностики человека, так как во время игры на горке можно распознать все особенности и черты характера ребенка, но а также катание с горки даёт ребенку большой социальный опыт. Он учится взаимодействовать с абсолютно разными детьми и взрослыми. Тем самым он расширяет способы своего поведения в жизни. Также он знакомится с социальными нормами и правилами.

### **Список литературы:**

1. Аграновская, Л. Камчатский опыт / Л. Аграновская, Г. Аграновская // Лыжный спорт. - М.: Физкультура и Спорт, 1977.- Вып. 1.- С. 77-80.

2. Вавилова, Е. Н. Исследование средств и методов воспитания двигательных качеств у детей дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е. Н.Вавилова. - М., 1971. - 16 с.

3. Осорина, М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина.- СПб.: Питер, 2000. – 276 с.

4. Токаева, Т. Э. Региональная программа физического и валеологического развития детей дошкольного возраста «Азбука здоровья» / Т. Э. Токаева.- Пермь, 1997.- 67 с.

## ***Укрепление здоровья человека средствами народных игр***

***Киякин А. А., студент 2 курса ИФКиС***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Здоровье человека – это главная ценность жизни, оно занимает одну из главных ступеней в иерархии потребностей человека. Здоровье человека – это, как нам известно, состояние полного физического, социального и душевного благополучия, при этом не только отсутствие болезней и других дефектов организма человека [3].

На то, как человек себя чувствует, влияет множество социальных и бытовых факторов, такие как стресс, переутомление, работа, забота о себе и детях и так далее, но, чтобы оставаться в нормальном адекватном состоянии, и быть эмоционально устойчивым к различным стрессовым ситуациям, необходимо обращать внимание на качество своей жизни в доме и социуме. Медицина, генетика человека, климат различных зон Земли, образ жизни, а уж тем более и физические и биологические факторы также влияют на состояние человека [2].

Опыты и исследования ученых сообщают нам, что половина от 100% здоровья человека напрямую зависят от образа жизни человека, 20% это наследственность и генетика, ещё 20% это влияние внешней среды, окружающей человека, а 10% факторы, которые зависят от здравоохранения. Получается, что 50% здоровья человека зависят напрямую от образа жизни, а другая половина уже от всего остального.

Здоровый образ жизни формируют у человека с раннего детства, используя при этом различные способы, методы и средства, внедряются различные эффективные способы оздоровления людей [3, 5].

Конечно, в современном мире хочется успеть всё: вкусно покушать, отдохнуть ещё «5 минуточек» на диване, попробовать алкоголь и многое

другое. Многие люди считают, что это обычные бытовые радости жизни, так как пользуются зачастую фразой «живем один раз».

Напрочь понятно, что образ жизни колоссально влияет на здоровье человека. Человек, который ведет здоровый образ жизни, чувствует себя отлично, у него всегда полно сил и он заряжен энергией [7].

Различные игры и забавы идут с человеком об руку на протяжении всей его жизни. Он сталкивается с ними в детстве, когда ещё сам мал, на различных народных праздниках, и позднее, когда у него уже появляются свои дети, он играет и учит их играть в разные народные игры.

Народные игры являются традиционным средством педагогики, испокон веков в играх ярко отражался быт народа, их труд, традиции, устои и много другое. Люди учились быть сильными и отважными, честными и мужественными, проявляли смекалку и волю.

Народные игры являются отличным средством, чтобы укрепить своё здоровье, своё тело, развивать процессы мышления, фантазию и эмоциональную составляющую жизни человека. Народ как раз-таки и отражал всю свою жизнедеятельность таким средством как игра [1].

Народные игры актуальны и в наше время, они многообразны, начиная от детских, и заканчивая плясками и прибаутками. К примеру, лапта, горелки, пятнашки, мороз-красный нос, гуси-гуси и многие другие игры [4].

Все эти народные игры имеют один скелет, но в разных районах России в них играют по-разному, либо что-то добавляя, либо что-то убирая, но смысл игр остается тем же.

К примеру, игра «Пятнашки». Выбирают одного водящего – пятнашку, остальные игроки разбегаются по площадке, а пятнашка их должен запятнать, то есть дотронуться рукой до любого игрока. Данная игра может подразделяться на:

- пятнашки, ноги от земли (когда можно спастись от пятнашки, встав на высокий предмет);

- пятнашка-зайки (пятнашка может запятнать только бегущего игрока, но если игрок прыгает на двух ногах, то его не имеют права запятнать);

- пятнашки с именем (каждый игрок выбирает себе имя, если игрок вовремя успевае́т назвать своё имя, то пятнашка не имеет права запятнать игрока) [6, 8].

Народные подвижные игры оказывают всестороннее влияние на физическое развитие и оздоровление человека. Во время игр двигательная активность ребенка даёт положительный эффект: активизируются все системы организма, все жизненно важные функции организма усиливаются, обмен веществ усиливается. Разнообразные игровые движения требуют от человека, чтобы он задействовал различные мышечные группы, усиливают приток кровообращения, повышается общий тонус человека.

Различные подвиды народных игр заставляют ребенка думать иначе, так как необходимо проявлять смекалку, в каких-то моментах гибкость или координацию, они способствуют тому, что развивается моторика человека, уменьшается заторможенность реакции и повышается быстрота реакции.

Игры непосредственно влияют на кору головного мозга, заставляя думать человека иначе, как бы он не поступил в обычной ситуации. Заставляет искать необычные выходы из ситуаций.

Следовательно, народные игры помогают всестороннему развитию ребенка, так как они целостно воздействуют на весь организм, активизируя между собой все органы и функции организма.

### **Список литературы**

1. Анিকেева, Н. П. Воспитание игрой / Н. П. Анিকেева. – М.: Просвещение, 1987.
2. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни/ В. И. Дубровский. – М.: Флинта, 2016. – 560 с.

3. Здоровый образ жизни. – М.: Мой мир, 2015. – 208 с.
4. Князева, О. Л. Приобщение детей к истокам народной культуры/ О. Л. Князева, М. Д. Маханаева. – Спб.: Акцидент, 1997.
5. Конькина, Е. В. Игра как территория здорового детства: материалы к спецкурсу / Конькина Е. В.. - Оренбург, 2012.
6. Литвинова, М. Ф. Русские народные подвижные игры/ М. Ф. Литвинова, Л. В. Русскова. – М: Просвещение, 1986.
7. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков/ Е. Е. Лутовина. – 2016. – 47 с.
8. Таран, А. А. Русские народные игры и их классификация / А. А. Таран. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2002.- № 1. - С. 41 - 44.

## ***Влияние колыбелей на здоровье ребенка***

***Кузьмина Л. С., студентка 2 курса ИПИП***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Многие столетия все народы, населяющие планету Земля, растили своих младенцев в подвесной качающейся люльке. Но новые технологии принесли в мир детские кроватки, слинги, переноски и автомобильные кресла, и под натиском цивилизации идея подвесных люлек стала забываться [5].

Но многие педиатры утверждают, что дети, которых укачивают в подвесных люльках, имеют больше положительных показателей здоровья. Такой «лечебный» эффект подвесных люлек кроется в гравитационных силах. Когда малыша укачивают в подвешенной люльке, он периодически находится то в благоприятном для него состоянии невесомости, то испытывает максимальное действие гравитационного поля Земли.

Советскими учёными на базе Научно Исследовательского Института по медицинским проблемам северных регионов, были проведены статистические исследования влияния подвесных кроваток на скорость развития детей, а также их последствия для развития детей более позднего возраста.

В ходе исследований выяснилось, что дети, воспитывающиеся преимущественно в люльках, в среднем меньше плачут, у них лучше аппетит и более крепкий и спокойный сон [4].

Также у них быстрее уходит мышечное напряжение и возможная мышечная судорожность, а также из плюсов намного быстрее появляется осмысленный взгляд и способность к его фокусировке по сравнению со сверстниками.

Учёные утверждают, что дети, часто находящиеся в люльках, в среднем на 2-3 месяца раньше сверстников начинают говорить членораздельные слова и на 1-2 месяца раньше ходить.

Также дети длительное время пребывавшие в навесных кроватках более устойчивы к прочим проблемам и развиваются в среднем быстрее на всех последующих этапах. У них меньше страхов и стрессов от окружающего мира, меньше мышечной скованности и проблем в общении. Они раньше и красивее начинают писать, рисовать и у них даже тоньше и лучше развивается музыкальный слух [1].

Учёные сделали вывод, что, скорее всего, напрасно родители начали забывать о таком интересном приспособлении, от которого может быть столько пользы для развития новорожденных и детей более старшего возраста.

Доказано, что из-за забывания полезных свойств подвесных колыбелек сегодня большинство людей страдают от ослабления сердечно-сосудистой, дыхательной, желудочной и прочих систем организма.

Вследствие этого, конечно же, немалое количество людей, как в советском союзе, особенно в сельских районах, так и сегодня уже по всей России и другим странам СНГ, пробуют приобщиться к мудрым традициям предков, мудрость которых не так легко понять и доказать научно даже с развитием современных технологий, науки и прочего [2].

Хотя если честно не факт, что сегодня наука хоть как-то заинтересована в подобных исследованиях, так как это не приносит особых доходов в отличие от медицинских и подобных отраслей.

Н. Ф. Казачков в своих работах приводил убедительные аргументы, опираясь на них можно с уверенностью сказать, что родителям лучше пользоваться люлькой на ранних этапах жизни младенца для его правильного психофизического развития и последующей положительной динамике в онтогенезе. Рекомендовано мамам сделать предпочтение подвесной

колыбели напольным детским кроваткам, несмотря на практичность последних [3]. Так как влияние подвесной колыбели на психофизическое развитие младенца очевидна и доказательна.

Итак, можно сказать, что зависимость влияния подвесной люльки на гравитационную адаптацию ребенка после его рождения установлена и выявлена связь развития физических особенностей детей с укачиванием в подвесной люльке.

### **Список литературы:**

1. Забылин, М. Русский народ: обычаи, обряды, предания, суеверия / М. Забылин. - М.: Русская книга., 1996. - 496 с.
2. Полная энциклопедия быта русского народа: тысячи советов на все случаи жизни. Т.1 / сост. И. Панкеев. – М.: Олма-Пресс, 1998. - 688 с.
3. Даль, В. И. Иллюстрированный словарь живого русского языка: дет. энцикл. в 2 т. Т.1: А-О / В. И. Даль. - СПб.; М.: Нева: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. - 448 с.: ил.
4. Волков, В. М. Русская деревня: труд, быт и нравы наших предков / В. М. Волков. - М.: Белый город, 2004. - 48 с.
5. Русская изба: внутреннее пространство избы, мебель и убранство избы, домашняя и хозяйственная утварь: иллюстрированная энциклопедия / сост.: Д. А. Баранов, О. Г. Баранова, Е. Л. Мадлевская [и др.]. - СПб: Искусство-СПб, 2004. - 376 с. : ил.

## ***Условия эффективной реализации педагогических технологий с точки зрения здоровьесбережения***

***Куликова К.А., студентка 2 курса ИППП***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Слово «технология» происходит от греческого слова: «techne» - искусство, мастерство, умение и «logos» - наука, закон. Дословно «технология» - наука о мастерстве. Для реализации познавательной и творческой активности школьника в учебном процессе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования, более эффективно использовать учебное время и снижать долю репродуктивной деятельности учащихся за счет снижения времени, отведенного на выполнение домашнего задания.

В школе представлен широкий спектр образовательных педагогических технологий, которые применяются в учебном процессе. Инновационные педагогические технологии взаимосвязаны, взаимообусловлены и составляют определенную дидактическую систему, направленную на воспитание таких ценностей как открытость, честность, доброжелательность, сопереживание, взаимопомощь и обеспечивающую образовательные потребности каждого ученика в соответствии с его индивидуальными особенностями.

Чаще всего педагоги сталкиваются в своей работе с «традиционными» педагогическими и информационными технологиями, однако существует и здоровьесберегающая педагогическая технология которая обеспечивает развитие природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности, овладении первоначальным опытом общения с людьми, природой, искусством.

Школьное образование в наши дни предъявляет большие требования к здоровью учащихся. Поэтому сейчас, как никогда, актуальны здоровьесберегающие технологии в учебно-воспитательном процессе.

Цель здоровьесберегающей педагогики - обеспечить выпускнику школы высокий уровень реального здоровья, вооружив его необходимым багажом знаний, умений, навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, и воспитав у него культуру здоровья. Тогда аттестат о среднем образовании будет действительно путевкой в счастливую самостоятельную жизнь, свидетельством умения молодого человека заботиться о своем здоровье и бережно относиться к здоровью других людей.

Существует более 300 определений понятия «здоровье». Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), *ЗДОРОВЬЕ* - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

*Физическое здоровье:*

- совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде (педагогическое определение);
- состояние роста и развития органов и систем организма, основу которого составляют морфологические и функциональные резервы, обеспечивающие адаптационные реакции (медицинское определение).

*Психическое здоровье:*

- высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности (педагогическое определение);
- это состояние психической сферы, основу которой составляет статус общего душевного комфорта, адекватная поведенческая реакция (медицинское определение).

*Социальное здоровье* - это здоровье общества, а также окружающей среды для каждого человека.

*Нравственное здоровье* - это комплекс характеристик мотивационной и потребностно - информативной сферы в жизнедеятельности, основу которого определяет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе.

*Духовное здоровье* - система ценностей и убеждений. В характеристике понятия "здоровье" используется как индивидуальная, так и общественная характеристика.

В отношении индивида оно отражает качество приспособления организма к условиям внешней среды и представляет итог процесса взаимодействия человека и среды обитания. Здоровье формируется в результате взаимодействия внешних (природных и социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

Здоровье человека, в первую очередь, зависит от стиля жизни. Этот стиль персонифицирован. Он определяется социально-экономическими факторами, историческими, национальными и религиозными традициями, убеждениями, личностными наклонностями.

Здоровый образ жизни объединяет все, что способствует выполнению человеком профессиональных, общественных, семейных и бытовых функций в оптимальных для здоровья условиях и определяет направленность усилий личности в сохранении и укреплении индивидуального и общественного здоровья.

**Здоровый образ жизни это:**

- благоприятное социальное окружение;
- духовно-нравственное благополучие;
- оптимальный двигательный режим (культура движений);
- закаливание организма;
- рациональное питание;

- личная гигиена;
- отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ);
- положительные эмоции.

Приведенные характеристики позволяют сделать вывод, что культура здорового образа жизни личности - это часть общей культуры человека, которая отражает его системное и динамическое состояние, обусловленное определенным уровнем специальных знаний, физической культуры, социально-духовных ценностей, приобретенных в результате воспитания и самовоспитания, образования, мотивационно-ценностной ориентации и самообразования, воплощенных в практической жизнедеятельности, а также в физическом и психофизическом здоровье.

### **Список литературы**

1. Беспалько, В. П. Слагаемые педагогической технологии / В. П. Беспалько. - М.: Педагогика, 1989. – 118 с.
2. Полат, Е. С. Новые педагогические технологии / Е.С. Полат -М.: Педагогика,1997. – 167 с.
3. Щуркова, Н. Е. Педагогическая технология / Н. Е. Щуркова.-М.: Педагогическое общество России, 2005. – 205 с.
4. Конькина, Е. В. Здоровьесохранные культурные формы: семантика и прагматика фольклора / Е. В. Конькина // Вестник Томского государственного педагогического университета. – 2011. – № 1(103). – С. 119-125.
5. Черемисина, А. А. Реализация правового образования и воспитания старшеклассников на основе компетентностного подхода / А. А. Черемисина // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – № 5. – С. 202-211.

## ***Создание здоровьесберегающей среды в городских дворах***

***Минакова Г.К., студентка 2 курса ИПИП***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

С каждым годом города разрастаются сильнее и сильнее: строятся новостройки, появляются новые торговые центры, возводятся новые жилищные комплексы. Но вместе с этим возникает одна из немаловажных актуальных проблем: детям негде играть. Возникает парадокс: как такое возможно, если за появлением новых домов следует появление новых ярких детских площадок? Дело в том, что в современном городе практически отсутствует здоровьесберегающая среда для ребенка.

Здоровьесберегающая среда – это благоприятная среда обитания и деятельности человека, а также окружающие его общественные, материальные и духовные условия, оказывающие положительное влияние на его здоровье. Здоровьесберегающая среда обеспечивает благополучное развитие ребенка, и способствует его успешной социализации. Однако в сегодняшней действительности при строительстве и расширении города этим элементом пренебрегают, руководствуясь исключительно собственной выгодой. Однотипные многоэтажные дома, построенные по одним и тем же проектам, для детей являются подобием лабиринта, в котором легко запутаться и потеряться, спутать свой дом с чужим. Вместе с этим уменьшается количество парков и скверов, где ребенок мог бы гулять, познавать мир и организовывать свои игры.

В сложившейся ситуации, можно сказать, городские детские площадки являются вынужденной необходимостью. Ребенку необходимо безопасное и открытое пространство, где бы он мог играть, развиваться и получать опыт. К

сожалению, современный город не может предоставить такую возможность, поэтому отчасти эту проблему должна решать детская площадка.

Однако не смотря на позитивные цели детских площадок – предоставление разновозрастного свободного игрового пространства, помощь в социализации детей и налаживании межличностных контактов, - современные площадки имеют ряд недостатков.

Один из таких недостатков – чрезмерно яркая цветовая гамма площадок. На рубеже 1990-2000-х закрепилось мнение, что детей притягивает все яркое, цветное. Возможно, это обратная реакция людей, чье детство пришлось на советский период, в котором был дефицит ярких красок. Производители конструкций для игровых площадок делают упор именно на кислотные цвета, не беспокоясь о том, как цвета могут повлиять на психоэмоциональное состояние детей. Неправильно подобранные цвета и оттенки способны оказать воздействие на психику ребенка, в короткий промежуток времени в разы повысить активность даже у самых спокойных детей, вызвать зрительное напряжение и переутомление.

Проблема организации городского детского пространства усугубляется тем, что некачественная детская площадка не только лишает ребенка игровых перспектив, но и провоцирует его на ограничивающую развитие деятельность. Трудно начать и развернуть сюжетную игру на площадке, где все «заставлено» и нет места для самостоятельной активности детей, нет предметов-заместителей и среда закрыта для трансформации. Построенные по однотипной схеме, площадки уже содержат в себе примерный план игры: игровые домики, песочницы, качели, горки. Этим самым у ребенка забирают возможность придумать что-то новое, проявить фантазию, симпровизировать. Тем самым у ребенка возникают проблемы в развитии воображения.

Именно с помощью воображения дети познают окружающий мир, заполняя имеющиеся пробелы в знаниях с помощью воображаемых объектов

и явлений, создавая таким образом целостную картину мира. В процессе роста и развития увеличивающиеся познавательные потребности ребенка во многом удовлетворяются именно с помощью воображения. Воображение является своеобразным связующим звеном между тем, что доступно для восприятия ребенка и тем, что пока недоступно его непосредственному восприятию. Таким образом можно сделать вывод о том, что воображение является тем самым психическим процессом, который способствует значительному расширению границ познания ребенка.

Дети с ограниченными возможностями не способны полноценно реализовать свою потребность в игре, поскольку детские площадки попросту не приспособлены для особенных детей. Преимущественно площадки имеют ориентир на «стандартного» здорового ребенка и не подразумевают особого оборудования и специальных приспособлений для детей с ограниченными возможностями здоровья (удобных скатов, перил и поручней, пандусов, тактильной плитки, необходимого свободного пространства между оборудованием и т.д.), что делает детские площадки недоступными для этой категории детей.

Другой проблемой площадок является дефицит физической активности детей. Ограниченное пространство детских площадок, нагроможденное различными развлекательно-игровыми элементами, просто не предоставляет возможность реализовать двигательную активность. Детям негде бегать, играть в догонялки, салочки, прятки и другие подвижные игры. В процессе подвижных игр между детьми возникает активное взаимодействие, налаживаются коммуникативные связи, они учатся соперничеству друг с другом, ребенок тренирует координацию, чувство ритма, ловкость, силу воли.

Детский психолог М. Осорина рассматривала, как простая подвижная детская игра – прыжки через скакалку может решать важнейшие психологические задачи.

Двое, держащие веревку, должны чувствовать друг друга и непрерывно подстраиваться к партнеру так, чтобы крутить ее в такт. Гибкая, подвижная веревка, связывающая двух людей, служит материальным воплощением качества их взаимодействия. Стоит одному из них выпасть из контакта, начать действовать в собственном ритме без достаточной оглядки на партнера, и крутящаяся веревка криво зазмеится, а прыгающий запнется. Чем лучше их психологическая настройка друг на друга, тем легче они, не сговариваясь, а внимательно наблюдая за партнером, могут менять ритм кручения веревки, создавая трудности для скачущего: крутят веревку то быстро – «пожаром», то совсем медленно, так, что она провисает, но прыгать через нее еще можно. Успех прыгающего тоже зависит от качества его психологической настройки – он должен непрерывно чувствовать ритм крутящейся веревки и быть готовым в любой момент приспособиться к его изменениям. Таким образом ситуация «двое крутят – один скачет» замечательно тренирует механизм эмпатической настройки друг на друга в таком триедином партнерстве в совместной деятельности.

Из выше сказанного можно сделать вывод, что возникает необходимость создания дополнительных условий для поддержки и развития детской игры, усиления образовательного потенциала детских площадок. При создании и установке площадки нужно учитывать психологические и физиологические особенности детей разного возраста и разных категорий, их потребности и интересы.

В заключении хочется еще раз отметить, что детские площадки являются частью здоровьесберегающей среды ребенка, воплощают в себе желание общества и родителей обеспечить лучшую жизнь своим детям. К сожалению, на деле это не всегда оказывается так, и детская площадка имеет ряд проблем. В последнее время, однако, была замечена тенденция обращения к педагогам и психологам за идеями, как сделать привлекательным прогулочное пространство для детей и членов их семей, в обществе начало

вызреть новое представление о детской площадке, стал ценным диалог со специалистами по детскому развитию.

### **Список литературы:**

1. Котляр, И. А. Подходы к психолого-педагогической экспертизе игровых детских площадок / И.А. Котляр, М. В. Соколова // Современная зарубежная психология. - 2016. - Т. 5. - №1. - С. 5-15.
2. Осорина, М. В. Двое крутят - один скачет... / М. В. Осорина // Школьный психолог.- 2007.- № 4.
3. Осорина, М. В. Секретный мир детей в пространстве мира взрослых / М. В. Осорина. - 6-е изд. - СПб.: Питер, 2017. - 304 с.
4. Якшина, А. Н. Образовательный потенциал современных городских детских площадок: экспертиза и перспективы развития / А. Н. Якшина, Т. Н. Ле-Ван, Е. Е. Крашенинников-Хайти др.// СДО. - 2018.- № 6 (88).
5. Конькина, Е. В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О. С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4 (222). – С. 18-24.

## ***Здоровьесберегающие технологии в образовании***

***Никулин А. А., студент 2 курса ИФКиС***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Здоровье - один из главных пунктов. В то же время у студентов нет фиксированной жизненной ориентации на ведение здорового образа жизни. Разрешая противоречие между интуитивным пониманием важности здоровья для обеспечения жизни и реальным отношением к нему, роль учителя становится решающей. Эффективное формирование у студента отношения к здоровью и здоровому образу жизни возможно при соблюдении ряда условий. Это прежде всего реализация одного из важнейших дидактических принципов - принципа осознанности и активности, который требует активного и заинтересованного участия студента в образовательном процессе. Это условие достигается только в том случае, если ученик осознает важность полученной информации и активно участвует в ее усвоении, а учитель определяет возможные задачи для каждого ученика, вероятность того, что решение подтолкнет его к активной работе.

Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе подхода, ориентированного на человека. Они проводятся на основе ситуаций личного развития и фокусируются на важнейших факторах, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. Предположим активное участие самого студента в развитии культуры человеческих отношений, в формировании опыта охраны здоровья, приобретенного путем постепенного расширения поля общения и активности студента и его развития в саморегуляции (от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю), формирование уверенности в себе и активной

жизненной позиции на основе обучения и самообразования, воспитание ответственности за собственное здоровье, жизнь и здоровье окружающих.

Образ жизни человека как производное от культуры являются результатом моральных и этических взглядов, которые были усвоены в семье и в учебных заведениях. Решая проблему пропаганды культуры здорового образа жизни, школа играет решающую роль в формировании мировоззрения, в котором культура здоровья должна занимать центральное место. Если вы осознаете разнообразие и связь природных и социальных явлений, их единство и противоречие, которые составляют основу культуры, вы лучше узнаете себя, а также эволюционные и социальные условия ее формирования. В конечном итоге это становится основой для формирования определенных аспектов культуры, среди которых культивирование здорового образа жизни должно стать приоритетом, отражающим интерес человека к себе и, благодаря самопознанию, помогая им получить максимально полное раскрытие. Его потенциал - самореализация. Роль учителя в формировании у ребенка культуры здорового образа жизни очень важна. В конце концов, учитель не только передает знания об изучаемом предмете ученику, но и формирует его жизненные приоритеты, прививая культуру общения и межличностных отношений, культуру пола и этикета, а также этнические и региональные традиции. Опять же, когда дело доходит до обучения культуре здорового образа жизни, навыки учителя достаточно обширны и должны быть в первую очередь направлены на развитие мотивации здоровья студентов и обучение их основам здорового образа жизни.

В последние годы профессионалов вызывает некоторую озабоченность неуклонное снижение доли здоровых детей, особенно эта тенденция характерна для детей школьного возраста. «Школьный фактор» стал наиболее важным с точки зрения воздействия и продолжительности и влияет на здоровье учащихся. Здоровьесберегающие образовательные технологии в широком смысле - это все технологии, использование которых в

образовательном процессе положительно влияет на здоровье учащихся. В более ограниченной концепции сохранение здоровья будет включать в себя методы, приемы и технологии обучения, которые прямо или косвенно не наносят вреда здоровью учеников и учителей и обеспечивают им условия безопасности в образовательном процессе. Образовательный процесс будет считаться совместимым со структурой ЗОТ только в том случае, если при реализации используемой образовательной системы будет решена проблема сохранения здоровья учащихся и учителей.

Очевидная задача школы и каждого учителя по подготовке ученика к самостоятельной жизни не подразумевает необходимости формировать в нем культуру здоровья, способствовать необходимости придерживаться образа жизни здорового и передавать необходимые знания и навыки. идентичен курсу «Основы анатомии, физиологии и медицинских знаний». Это приводит к обособлению концепции «оздоровительных образовательных технологий» - всех тех технологий, программ, психологических и образовательных методов, которые направлены на развитие у учащихся культуры здоровья, личных качеств, которые способствуют его поддержанию и устойчивости, крепление, мотивация к ведению здорового образа жизни.

Функционирование современной школы можно считать полноценным и эффективным только в том случае, если технологии для поддержания здоровья и благополучия будут профессиональными и полностью реализованы в единой системе. Концепция «ЗОТ» была недавно разработана в секторе образования и до сих пор рассматривается многими работниками сектора образования как аналог санитарно-гигиенических мер. Это свидетельствует об искаженном понимании термина, примитивных представлениях о содержании работы, которую должна выполнять школа для сохранения и укрепления здоровья учащихся.

Здоровьесберегающее образование не может быть выражено конкретной образовательной технологией. При этом данная концепция

охватывает все направления деятельности учреждения в сфере образования по воспитанию и поддержанию здоровья студентов.

Педагог, обладающий современными образовательными знаниями, планирует свою работу с приоритетом в тесном взаимодействии с учениками, их родителями и медицинским персоналом с целью сохранения и укрепления здоровья участников образовательного процесса. Технологии, спасающие здоровье, выполняют следующие функции: формирующую, информационно-коммуникативную, диагностическую, рефлексивную.

Современные условия труда и обучения в сфере образования требуют наличия преподавательского состава. В самом деле, можно с уверенностью сказать, что именно учитель может сделать больше для здоровья служения, чем любой другой врач. Нет, это не значит, что учитель должен выполнять функции врача. Учитель должен просто быть образцом для подражания для своих учеников, чтобы сохранить здоровье.

Это всего лишь несколько аспектов здоровьесбережения. Роль учителя в поддержании здоровья учеников важна, и каждый день, с каждым уроком дети не только изучают предмет, но и сознательно относятся к своему здоровью. Педагог старается выработать у каждого ученика устойчивую привычку, необходимость выполнять физические и умственные упражнения не только на уроках, но и вне повседневной жизни. Обучая детей с раннего возраста ценить, защищать, укреплять и демонстрировать здоровый образ жизни на личном примере, мы можем надеяться, что будущие поколения станут более здоровыми и будут развиваться не только в личном, интеллектуальном, духовном, но и физическом плане. И хотя традиционно считается, что основная роль школы заключается в предоставлении учащимся необходимых знаний, навыков и умений, поддержание их здоровья не менее важно.

### Список литературы

1. Волошина, Л. Организация здоровьесберегающего пространства//Дошкольное воспитание.-2004.-№1.-С.114-117.
2. Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: метод, рекомендации / под ред. М. М. Безруких, В. Д. Сонькина.- М., 2002. - 87 с.
3. Ковалько, В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе / В. И. Ковалько. - М., 2004. - 296 с.
4. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учеб, для мед, вузов / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик. - Ростов н/Д: Феникс, 2002.- 511 с.
5. Резер, Т. М. Учебный процесс и здоровье учащихся: метод, рекомендации / Т. М. Резер. - М.: Просвещение, 2002. - 51 с.
6. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2002. - 121 с.
7. Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей: учеб. пособие / под общ. ред. Н. В. Сократова. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 188 с.
8. Чупаха, И. В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе: научно-практический сб. инновац. опыта/ И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. - М.: Илекса; Ставрополь: Сервисшкола, 2001.-400с.

## ***Необходимость здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании школьников***

***Плеханова Д. С., студентка 2 курса ИПИП  
ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии***

В связи с последними событиями, практически во всех сферах жизни людей произошли значительные изменения. Такие изменения особенно претерпела образовательная сфера.

Из-за пандемии уроки в школах проходили в онлайн-режиме, со студентами проводились онлайн-курсы. Все домашние задания имели электронную форму. Такая форма работы длилась около года и, конечно, значительно повлияла на здоровье учеников. Данная проблема основывает одну из педагогических задач – экологическое воспитание и приобщение учеников к выполнению здоровьесберегающих правил поведения.

Основополагающими принципами экологического воспитания являются здоровьесберегающие технологии. Понятие «здоровьесберегающие технологии» включает в себя все направления деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению, укреплению здоровья школьников.

Цель здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании школьников — это обеспечение высокого уровня здоровья, осознанного отношения к растительному и животному миру, способность чувственному восприятию мира и эмоциональному благополучию ребёнка, научить бережному отношению к своему здоровью и природе. Эффективно решать задачи здорового образа жизни и безопасного поведения в природе, оказание самопомощи и помощи другим.

Именно технологии здоровьесбережения в экологическом воспитании обеспечивают становление осознанного отношения ребёнка к здоровью и

жизни человека, окружающей среды, эмоциональный комфорт и позитивное самочувствие в процессе общения со сверстниками, с природными объектами.

Экологические здоровьесберегающие технологии – это совокупность мер, формирующих экологически оптимальные условия жизни и деятельности участников образовательного процесса, укрепляющих духовно-нравственное здоровье учащихся, способствующих выработке правил поведения в природной среде, микро- и макросоциуме.

Современная школа должна всерьез и по-настоящему становиться не только местом, где учат, но и пространством их полноценного взросления, питательной средой становления успешных, счастливых и здоровых людей.

В первую очередь педагогам стоит обращать внимание на окружающие условия учеников – чистота самого класса, температура, наличие разрешенных растений, периодическое проветривание, правильное освещение, вести контроль над средней продолжительностью и частотой чередования различных видов учебной деятельности, способствующих активизации инициативы и творческого самовыражения, благоприятный психологический климат, темп и особенности начала и окончания занятий.

Можно говорить о том, что основными направлениями по развитию у учащихся здоровьесберегающего поведения должны стать:

- 1) формирование потребности в восстановлении своего здоровья (соматического, физического, психологического и нравственного), в случае возникновения проблем в нем, а также профилактики отклонений, осознания его ценности, адекватной самооценки состояния;
- 2) формирование персональных ресурсов, позволяющих преодолевать отрицательное воздействие факторов на здоровье;
- 3) формирование знаний, умений и навыков в области различных видов здоровья, возможностях их приобретения;
- 4) формирование физиологических механизмов поведения в целом.

Состояние здоровья школьников – важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. Поэтому необходимость здоровьесберегающих технологий в экологическом воспитании учеников велика.

### **Список литературы:**

1. Волошина, Н. Л. Организация здоровьесберегающего пространства / Н. Л. Волошина. – Дошкольное воспитание.- 2004. - № 12.- С. 107 – 109.
2. Сухарев, А. Г. Концепция укрепления здоровья детского и подросткового населения России / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. - 2000. - Т. 7. - № 2. - С. 29 – 34.
3. Брехман, И. И. Валеология — наука о здоровье / И. И. Брехман. — М.: Физкультура и спорт, 1990.
4. Наumenко, Ю. В. Здоровьеформирующая функция образовательного процесса в школе: монография / Ю. В. Наumenко. — Волгоград: ВГИПК РО, 2008.
5. Летуновская, С. В. Формирование здоровьесберегающего поведения у школьников с нормальным и сниженным интеллектом в условиях инклюзивного образования / С. В. Летуновская // Инклюзивное образование: методология, практика, технологии: Материалы международной научно-практической конференции. – М.: МГППУ, 2011.- С. 152 – 154.

## ***Игровые традиции в воспитании культуры здоровья***

***Ракушев Н.В.***, студент 2 курса ИФКиС

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Одним из условий развития детей разного возраста является высокий уровень здоровья, их психофизическое и физиологическое состояние. В настоящее время в связи со сложившейся экологической ситуацией и неблагоприятными наследственными факторами, наблюдается тенденция к увеличению числа детей имеющих отклонения в состоянии здоровья. В ряду соматических заболеваний на первом месте остаются болезни органов дыхания, на втором – болезни костно-мышечной системы, на третьем месте болезни органов пищеварения. Также отмечается недостаточная двигательная активность у дошкольников, что ведёт к нарушению всех систем организма в целом.

Физическая культура в развитии духовных и физических качеств всегда занимала ведущее место в подготовке человека к активной, плодотворной жизнедеятельности [1].

Всем известна фраза древнегреческого философа Аристотеля «Движение – это жизнь, а жизнь-это движение», ведь чем активнее вовлечение ребенка в мир движений, тем богаче и интереснее его физическое и умственное развитие, крепче здоровье. Движения необходимы ребенку, так как они способствуют совершенствованию его физиологических систем и, следовательно, определяют темп и характер нормального функционирования растущего организма. Поэтому необходимо позаботиться об организации детской двигательной деятельности, ее разнообразии, а также выполнении основных задач и требований к ее содержанию. Содержательная сторона

двигательного режима детей должна быть направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей.

Для того чтобы сохранить свое здоровье, прежде всего нужны собственные усилия, постоянные и немалые. Нужны знания основных норм здорового образа жизни и твердая установка соблюдать их в повседневной жизни. Нужна продуманная система личного поведения, которая способствует формированию общей культуры в области безопасности жизнедеятельности, охватывает организацию всей вашей жизни и обеспечивает рациональное сочетание умственной и физической нагрузки, труда и отдыха, рациональное питание, активный отдых. Все это в целом и составляет вашу индивидуальную систему здорового образа жизни. Здоровый образ жизни можно характеризовать как индивидуальную систему поведения человека в повседневной жизни, которая обеспечивает ему духовное, физическое и социальное благополучие, а также снижает факторы риска последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера.

Отметим, что каждый человек индивидуален и неповторим. Человек индивидуален по своим наследственным качествам, по своим стремлениям и возможностям. Следовательно, система его жизненных установок и реализация замыслов носят индивидуальный характер [2].

В русских народных играх радость движения сочетается с духовным обогащением детей, формируя у них устойчивое отношение к культуре родной страны, создавая эмоционально-положительную основу для развития патриотических чувств. Народные игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми, они являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей разного возраста.

По мнению С.Р. Волкова назначение игр имело не развлекательный характер, а практический. Действиями игры люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих делах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается за действительное, настоящее проецируется на будущее. Поскольку человек зависел от природы, и основным предметом изображения в игровых песнях стал животный и растительный мир.

В современной ситуации роста национального самосознания каждого народа особенно значительным является вопрос народного воспитания, выработки нового содержания образования с опорой, с одной стороны на общечеловеческие ценности, с другой стороны на национально-культурные, регионально-эстетические традиции.

Приобщение детей к народному творчеству, фольклору, традициям и обычаям своего народа начинается с раннего детства, с игры, когда происходит интенсивный процесс развития личности [3].

Народные подвижные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания. Радость движения сочетания с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Народная игра как предмет исследования и объект практического использования рассматривалась многими выдающимися педагогами и психологами (К.Д. Ушинским, Д.Б. Элькониным, Е.А. Покровским и др.) Опыт человечества, построенный веками показал, что игра очень важна в воспитании ребёнка. Игры имеют такое же значение как сказки, стихи или легенды. Народная игра содержит в себе информацию о традициях многих поколений, играя, ребёнок изучает и усваивает культуру своего народа. Игры народа имеют свою неповторимую историю, эти игры сохранились и дошли до наших дней, они передавались людьми из поколения, в поколение,

при этом игры брали лучшие традиции народа. Для всех народных подвижных игр характерна любовь человека к веселью, удалству. В народных играх собраны все средства для формирования гражданина, личности, а главное человека. С педагогической точки зрения народные игры отличает широкая направленность. В каждой из игр решается сразу несколько практических задач: развивается мышление, формируется эмоциональная сфера, укрепляется память и внимание, тренируется воля, закрепляются навыки общения. Значение народного педагогического опыта в воспитании подрастающего поколения подчеркивалось в трудах Я.А. Коменского.

Прекрасные деятели, писатели и педагоги (М.В. Ломоносов, Н.Н. Новиков, Л.Н. Толстой и др.) за основу просвещения, воспитания и образования подрастающего поколения брали идею народности, его духовное творчество. К. Насыри был одним из сторонников народного воспитания первым из зачинателей татарского фольклора. Загадки, песни, пословицы и поговорки учили детей сообразительности, смекалке и мудрости.

По мнению татарский просветителей, основу воспитания подрастающего поколения, составили: народная педагогика, этнопедагогика семьи, семейное и общественное воспитание. Так же народные игры – это важное средство, которое помогает выстроить нравственные взаимоотношения между сверстниками, ребёнок воссоздает отношения между людьми.

В заключение хочу сказать, что роль народных игр в воспитании современных детей очень и очень велика. Вот почему проблема детской игры и ныне является самой актуальной в педагогике и психологии. Народные подвижные игры в комплексе с другими воспитательными средствами представляют собой основу начального этапа формирования гармонически

развитой, активной личности, сочетающий в себе моральную чистоту, духовное богатство и физическое совершенство.

### Список литературы

1. Алешина, С. А. Саморазвитие студента - целевой ориентир образовательной деятельности университета: монография / С. А. Алешина. – Москва : Экспресс-печать, 2010. – 168 с.
2. Голикова, Е. М. Социальная роль физической культуры в снижении рисков современного образовательного пространства / Е. М. Голикова, П. П. Тиссен, Е. Е. Лутовина // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 3. – С. 31-33..
3. Голикова, Е. М. Коррекция личностных рисков у школьников и молодежи с отклонениями в состоянии здоровья на занятиях АФК / Е. М. Голикова, П. П. Тиссен, Е. Е. Лутовина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – № 1. – С. 20-21.
4. Конькина, Е. В. Моделирование процесса воспитания культуры здоровья школьника / Е. В. Конькина, Н. М. Науменко, О. С. Шаврыгина // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2019. – № 4(222). – С. 18-24.

## ***Влияние традиций казахского народа на здоровье***

***Таспенова З. С., студентка 2 курса ИПИП***  
*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»*  
*Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Каждый народ стремится сохранить свою самобытность, у каждого народа есть свой язык, свои традиции, свои костюмы, расшитые бисером и сшитые из ярких разноцветных тканей, есть свои приспособления в быту, для работы в поле, для разведения скота, для воспитания детей. Традиции, праздники, народные песни веселые и грустные, заставляющие задуматься о жизни и своих поступках, легенды, сказки, рассказывающие о злых духах, живущих в бескрайних степях или добрых волшебниках и сильных богатырях, формируют культуру казахского народа и делают его уникальным. Каждая традиция рождалась не просто по желанию людей, каждая традиция связана с каким-либо важным событием или с религией, все традиции оказывают особое влияние на психологическое, физическое, социальное здоровье людей и позволяет вырастить достойное новое поколение, которое будет сильным, выносливым, умным, уважающим старших и всегда готовом помочь младшим и позаботиться о своих пожилых родителях[5].

Казахские семьи живут многопоколенными семьями, многопоколенная семья – это семья, состоящая из трех и более поколений родственников, а это значит, что в семье всегда много детей, за которыми следят прабабушки прадедушки, бабушки, дедушки - именно они укладывают малышей спать, делают для них традиционные игрушки, предлагают игры, учат разному ремеслу, рассказывают что-то новое и интересно[4].

Одной из традиций, в которой участвует маленький ребенок и взрослые, является «Разрезание пут». «Тұсау кесер» - казахский обряд, посвященный

ребенку. Проводится для того, чтобы он быстрее встал на ноги и начал делать первые шаги. «Тұсау кесер» устраивают, когда ребенку исполняется примерно год. Издревле считалось, что если проигнорировать этот обряд, то будущее малыша будет плохим и он может пойти не по той дороге. Родители обвязывают ноги малыша черно-белой веревкой, чтобы он мог отличать в будущем плохое от хорошего [2]. Далее выбирается человек, который будет перерезать веревку. Этот человек должен быть близким для родителей, а также он должен обладать хорошей энергетикой. Казахи верят, что человек, который перерезает путы малышу, отдает ему часть своей энергии. Эта традиция положительно влияет на физическое здоровье ребенка, так как родители понимают, что их малыш готов встать на ноги и идти самостоятельно, понимают, что кости и мышцы согласно возрастным особенностям готовы к таким нагрузкам.

Когда ребенок подрастает и собирается идти в школу ему устраивают «Праздник букваря». Такой праздник поможет будущему школьнику осознать, что скоро он будет ходить в школу получать там знания и заведет много друзей, а учить его будет добрая учительница, тем самым формируя положительное отношение к школе и чувство безопасности и спокойствия. «Тіл ашар» — праздник, который устраивают в честь первоклассника. Ребенка обычно привозят на троне. Это символика того, что ребенок стал взрослым и готов перейти к следующему этапу своей жизни. Близкие и друзья семьи дарят ему сувениры и подарки [1]. Старшие из гостей благословляют ребенка, чтобы он учился хорошо и получал знания.

Обычай «Сундет» касается только мальчиков и тесно связан с религией. Довольно интимный обычай сундет присоединяет казахских мальчиков к мусульманскому миру. Обрезание крайней плоти у детей мужского пола является древней традицией, а также важным днем в становлении будущего мужчины.

Обряд проводят, когда ребенку исполняется нечетное количество лет: 3, 5 или 7.

В день, на который назначают сундет, мальчика красиво наряжают, сажают на коня. К седлу привязывают сумку с угощениями. Мальчик подъезжает на коне к каждому родственнику и угощает яствами из сумки. Родственники привязывают к гриве коня ленты. Этот обычай позволяет мальчику понять, что он мужчина, знакомит его со своей гендерной ролью в обществе, происходит понимание «Я - мальчик»[3]. Также такой обычай связан с гигиеной мальчиков, не допускает развития инфекций и воспалительных процессов.

Казахская жизнь тесно связана с традициями и обычаями, которые казахи чтут с древних времен. Все эти традиции оказывают положительное влияние на здоровье, так как каждый народ веками заботиться о своих предках и потомках.

### **Список литературы:**

1. Абзарова, Ш. А. Опыт патриотического воспитания нового поколения / Ш. А. Абзарова // Педагогическая наука и практика. - 2017. - № 2 (16).
2. Аманжолова, К. Б. Казахские просветители конца XIX – начала XX веков и их роль в формировании культурной традиции освоения русского языка в иноязычной среде / К. Б. Аманжолова // Вестник Череповецкого государственного университета. - 2019. - № 5 (92).
3. Жармакина, Ф. М. Роль религии в современной идентичности казахского народа / Ф. М. Жармакина // Вестник Омского университета. Серия «Исторические науки». - 2017. - № 2.
4. Таранда, Н. А. Творчество И. Алтынсарина как воплощение идей народной педагогики в системе дошкольного и начального образования / Н. А. Таранда // Педагогическая наука и практика. - 2016. - № 3 (13).

5. Цветкова А. Д. Межэтнические взаимодействия в устной сказочной прозе Казахстана / А. Д. Цветкова // Всероссийский конгресс фольклористов: сб. науч. ст. - 2020. - № 3.

## ***Здоровьесохранительные функции праздника***

***Туктарова Д.Е., студентка 2 курса ИПИП***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

Здоровье населения — один из главных факторов жизни общества, основа его прогресса, роста экономики, благосостояния, личного счастья и благополучия семьи. Перед современностью стоит задача приобщения новых поколений к исторической памяти народа. Следует отметить, что современное прогрессивное образование способствует развитию положительных тенденций в возрождении здоровьесберегающих технологий и традиций. Каждый человек имеет большие возможности для укрепления и поддержания своего здоровья через народные традиции, для сохранения трудоспособности, физической активности и бодрости до глубокой старости.

Сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни сегодня не представляется возможным без использования накопленных столетиями и проверенных многими поколениями народных традиций, обычаев и способов физического воспитания [1]. Праздник - это время особенно активной культурной инициации и социализации человека, которая именно в этот отрезок времени получает потенциал, открывающийся для неё ещё в период детства, участия, как в организации, так и в курировании праздника.

Праздник расширяет привычные права индивида, происходит временный отход от повседневных норм поведения. Праздник обладает многофункциональностью, например, Я. П. Белоусов выделяет следующие функции праздника:

1. торжественное обновление жизни.
2. коммуникативная и регулятивная (удовлетворение потребности в общении и снятии социальных барьеров).

3. компенсаторная (снятие напряжения и восстановление физических и эмоциональных сил).
4. эмоционально-психологическая (как средство эмоциональной разрядки);
5. идеологическое и нравственное воспитание [3].

Праздник играет определённую роль в процессе социализации человека, осознании им своей роли и отношения к общественным группам. Своим эмоциональным фоном, зрелищностью, нестандартностью, часто сопровождаемой радостью и изобилием, возможностью использования различных благ, недоступных в обыденное время, подарками, развлечениями и отступлениями от привычных правил, ограничивающих поведение людей, праздник на протяжении многих веков притягивает детей и молодёжь, глубоко оставаясь в их памяти [2]. Для празднующей группы и её членов праздник означает также время эмоционального подъёма, особого праздничного настроения, атмосферы; участие в культурных событиях праздника вместе со всеми и на виду у всех оказывает более сильное влияние на членов группы. Эмоциональный подъём, праздничной настрой, и атмосфера праздника благотворно влияет на психическое здоровье человека.

Праздник активизирует и интенсифицирует культурную жизнь, прежде всего потому, что в это время, свободное от будничных обязанностей, проявляются, актуализируются и открыто утверждаются основные ценности, придающие смысл человеческой жизни и характерные для данной культуры и этапа ее развития [4]. Во время праздников проводились различные игры, где хорошо развита двигательная активность, что положительно влияло на их физическое здоровье и способствовало отсутствию гиподинамии. Сила и ловкость развивались с малых лет. В жизни различных народов игры и игрища занимали ведущее место [5]. В них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои; представления о чести, смелости, мужестве, желании обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и

красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

Физиологический смысл игры – формирование, развитие и тренировка всех систем и органов тела. С помощью игры у детей развивается память, внимание, сообразительность, быстрота интеллектуальных и физических реакций, общительность, дружелюбие. Праздники и традиции, различных народов имеют здоровьесберегающий аспект. Они влияют на психологическое, физическое, социальное здоровье людей и позволяют вырастить достойное новое поколение, которое будет сильным, выносливым и умным.

Таким образом, праздники благотворно влияют на психическое, физическое и социальное здоровье людей. Праздники помогают отдохнуть от рутинной повседневности, избавляют от стресса. В народных традициях сконцентрированы социальный опыт многих поколений, их характер, темперамент, чувства, привычки и обычаи, весь бытовой уклад. Обряды и праздники выступают средством передачи исторического опыта и духовных ценностей. Они связывают современную жизнь, быт народа с его историческим прошлым. Все это определяет роль традиционной обрядности в формировании у молодого поколения любви к своему народу, родной земле, культуре.

### **Список литературы**

1. Бурменская, Д. Б. К вопросу о роли праздника в жизни общества / Д.Б. Бурменская // Известия РГПУ им. А. И. Герцена. - 2008. - № 61.
2. Литвинова М. В. Массовый праздник как полифункциональное явление / М. В. Литвинова // Наука. Искусство. Культура. - 2013. - № 2.
3. Медведева, М. А. Эмоциональный потенциал ментальности праздничной формы культуры / М. А. Медведева // Вестник ТГУ. - 2009. - № 4.

4. Медведева, М. А. Эмоции как основа праздничной культуры / М. А. Медведева // Аналитика культурологии. - 2009. - № 13.

5. Алешина, С. А. Саморазвитие студента - целевой ориентир образовательной деятельности университета / С. А. Алешина. – Москва: Экспресс - Печать, 2010. – 168 с.

## ***Игровые традиции в воспитании культуры здоровья***

***Чернов В. Е., студент 2 курса ИФКиС***

*ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»  
Науч. рук. Е. В. Конькина, к. п. н., доцент кафедры педагогики и социологии*

На протяжении длительного периода исторического развития игра выступала не только развлечением, но и способом воспитания культуры здоровья. От взрослых к детям и среди поколений детей транслировались традиции игровой культуры, включавшие физические и интеллектуальные практики, обрядовые действия и фольклорные произведения. Проведенный мною культурологический анализ нацелен на аргументацию роли игровых традиций в усвоении социокультурного опыта, воспитания здоровья культуры человека.

Важнейшим способом вхождения в культуру ученые называют игру. Историк и культуролог Й. Хёйзинга в работе «*Homo ludens*» («Человек играющий») писал: «...мы можем назвать игру... свободной деятельностью, которая осознается как “невзаправду” и вне повседневной жизни выполняемое занятие, однако она может целиком овладевать играющим, не преследует при этом никакого материального интереса, не ищет пользы, — свободной деятельностью, которая совершается внутри намеренно ограниченного пространства и времени, протекает упорядоченно, но по определенным правилам и вызывает к жизни общественные группировки, предпочитающие окружать себя тайной либо подчеркивающие свое отличие от прочего мира всевозможной маскировкой» [5].

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать

приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д.

Игра выполняет множество функций: развивает мышление и речь, наблюдательность и память, воображение и коммуникативные навыки; учит управлять эмоциями, контролировать и позитивно использовать агрессивность; позволяет усвоить социальный опыт взрослых, овладеть многими навыками этнического происхождения; приобщает к доступным формам трудовой деятельности; воспитывает дружелюбие и чувство справедливости; тренирует физическую выносливость и самообладание, настойчивость и терпение; закаляет волю. По мнению С.А. Шмакова, игра —

это сотворение собственного мира, в котором можно установить удобный для себя законы, избавиться от многих житейских сложностей: это сфера сотрудничества, содружества, сотворчества детей и взрослых [1].

Сегодня все большую популярность завоевывают проходящие в различных частях нашей страны спортивные соревнования, связанные с обращением к культурно-историческому опыту народа. Активно проводятся фестивали и праздники, в программу которых обязательно включаются спортивные состязания и игровые забавы на основе народных традиций: во время традиционного праздника окончания весенних полевых работ у татар и башкир (праздник сабантуй) проходят соревнования по борьбе на поясах (татарча корэш); на бурятском спортивном празднике («Эрын гурбан наадан» — «Три игрища мужей») участники состязаются в стрельбе из лука по мешочкам (сурхарбан); возрождаются традиционные русские игры на Троицу, которые включают состязания по перетягиванию палки или борьбу за-вороток, игры в лапту, рюхи, бабки.

Можно констатировать, что интерес к народным играм выступает и в качестве дополнительного стимула для педагогов, деятельность которых направлена на решение таких воспитательных задач, как формирование культурной идентичности через приобщение к народным традициям.

Традиции — социальное и культурное наследие, передающееся от поколения к поколению и воспроизводящееся в течение длительного времени. Чтобы приобщение к этническим основаниям культуры было продуктивным, необходимо пройти сложный путь: от знания о традициях, через понимание их ценности для развития личности — к воспитанию чувства сопричастности этнической культуре и творчески-креативной деятельности.

Исследование М.А. Ключевой рассматривает народные подвижные детские игры как особый пласт народной культуры, в котором содержится эстетический элемент, зрелищность, отражается народно-поэтический взгляд

на мир. Внесение традиционной игры в образовательное пространство культуры, считает М.А. Ключева, имеет важное социальное значение для ее реабилитации и пропаганды в свете гипертрофированного, а иногда и опасного развития индустрии игры в современной массовой культуре (от телевизионных, компьютерных игр и игровых автоматов до футбольного фанатизма), при несомненной психофизической потребности ребенка в живом общении, в том числе – игровом [2].

Примером народных подвижных игры, в ходе которых осваиваются фундаментальные витальные смыслы, у англичан – крикет, у американцев – бейсбол, у кубинцев и мексиканцев – пелота, у финнов – песа палло, румын – ойна. Ну а у русских традиционно-народной игрой является – лапта.

Лапта – одна из самых древних русских народных командных игр и, по всеобщему признанию, наиболее интересная и полезная. Е.А. Покровский обращал внимание на то, что лапта требует от человека сил душевных и телесных, немало проницательности и осторожности со стороны детей при выборе вожаков; а поскольку она являет собою как бы род войны, то немало требуется искусства, ловкости, проворства, находчивости и т.д. [3]

О значении лапты очень метко сказал знаменитый русский писатель А.И. Куприн: «Эта народная игра – одна из самых интересных и полезных игр... В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят».

Сегодня очевидно, что придание лапте статуса национального вида спорта обеспечивается официальными решениями на государственном уровне. А чтобы лапта пришла во дворы и молодежь ежедневно вырабатывала навыки командного взаимодействия, нужно место для площадок, побольше мини-стадионов. Эти проблемы в сфере ответственности бизнеса и власти. Ученые, публицисты, педагогическая общественность и деятели культуры по роду своей деятельности хорошо

понимают, что поиск новых ценностей прежде всего осуществляется в различных творческих формах жизнедеятельности человека: в детских играх, празднике, спорте, в разных видах искусства, генерирующих новые смыслы [4].

Таким образом, игра в русской традиции пронизывала как бытовую, так и обрядовую сферы. Многообразные игровые формы выполняли значимую роль в детском развитии, освоении жизненного опыта, приобщении молодого поколения к культурным стандартам, принятым в этнической общности. Здоровье сообразны народные подвижные игры, отвечающие потребности ребенка в движении, познавательной деятельности, а также игры творческого характера, ведущие к успешной самоидентификации. Полноценна плодотворная игра – та, которая рождает новое, не бывшее. На такую деятельность способна только личность, обладающая сознанием, волей и свободой выбора, имеющая собственные цели и ценности. Чтобы возрасти до личностной зрелости, ребенку нужна здоровая среда, чистое духовно-нравственное пространство – здесь зона ответственности взрослых/

### Список литературы

1. Шмаков, С. А. Игры учащихся – феномен культуры / С.А. Шмаков. – М.: Новая школа, 2004. – 240 с.
2. Ключева, М. А. Народные подвижные детские игры: опыт типологии. автореф. дис. ... канд. искусствоведения / М. А. Ключева. – СПб., 2008.- 22 с.
3. Покровский, Е. А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, педагогикой, гигиеной) / Е.А. Покровский. – М., 1884. – 368 с.
4. Гурин, С. П. Маргинальная антропология. / С.П. Гурин – Саратов, 2000. – 118 с.
5. Хёйзинга Й. «Homo ludens». В тени завтрашнего дня : пер. с нидерл. / Й. Хёйзинга. - М.: Наука, 1992. - 464 с.