

ние здоровья, особенности семейного воспитания. Причем речь идет об образовательной деятельности, реализуемой в ДОУ разного типа, среди которых детские сады общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением одного или нескольких направлений развития воспитанников (интеллектуального, художественно-эстетического, физического и др.), детские сады компенсирующего вида, детские сады пресмотра и оздоровления, детские сады комбинированного вида. Одно условие остается неизменным: обращенность образовательной деятельности к детской личности, благодаря чему каждый – и отстающий в развитии, и сверходаренный – сможет реализовать себя.

### Литература

1. Бубер М. Проблема человека / Пер. с нем. – Киев: Ника-Центр: Вист-С, 1998. – 132 с.
2. Концепция дошкольного воспитания // Дошкольное воспитание. – 1989. – № 5. – С. 10–24.
3. Кудрявцев В. Т. Исследования детского развития на рубеже столетия (научная концепция института) // Вопросы психологии. – 2001. – № 2. – С. 3–22.
4. Петровский В. А., Кларина Л. М. Построение развивающей среды в дошкольном учреждении // Дошкольное образование в России. – М., 1997. – 336 с.
5. Фельдштейн Д. И. Детство как социально-психологический феномен и особое состояние развития // Вопр. психологии. – 1998. – № 3. – С. 3–18.

УДК 372.212.1  
ББК Ч 411.354

## НАРОДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ДОШКОЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

**В. В. Ягодин**

*Ключевые слова:* народная физическая культура; народные традиции; двигательная активность; воспитание; подвижные игры.

*Резюме:* В статье показаны возможности видов (игры, танцы, забавы, закаливание) и традиций народной физической культуры для воспитания дошкольников в семье, в ДОУ, в системе наставничества, в учреждениях дополнительного образования, в самовоспитании.

Дошкольная педагогика призвана решать задачи биологического развития ребенка, а также становления его как личности в интеллектуально-познавательной, творческо-деятельностной, эмоциональной и нравственно-волевой

сферах [4, С. 62–76]. Огромную роль играет двигательная деятельность ребенка, необходимая для его биологического развития, на основе которого впоследствии формируется социальная сфера личности. В наше время именно дефицит двигательной активности дошкольников является серьезной проблемой. Практически утрачены традиции семейного физического воспитания [19]. В нашем исследовании 77,2% реципиентов (из 500 школьников и студентов Свердловской области) указали, что, будучи детьми, дома вообще не занимались физической культурой. Вместе с тем даже идеально организованный двигательный режим в дошкольных образовательных учреждениях (ДОУ) позволяет восполнять лишь 55–60% естественной потребности детей в движениях [3, С. 5]. Неудивительно, что 40% дошкольников показывают уровень двигательных способностей ниже среднего [19].

Положительная в целом тенденция многообразия образовательно-воспитательных программ в ДОУ в ряде случаев породила две противоположные проблемы. С одной стороны, вредное для здоровья завышение для данного возраста физической нагрузки, с другой – ориентация на преимущественно интеллектуальное развитие детей в ущерб физическому и социально-личностному становлению. В результате, при норме 50% дети активно двигаются не более 30% времени [12, С. 4]. Дефицит двигательной активности является одним из главных факторов неудовлетворительного здоровья дошкольников [3, С. 5].

В настоящее время недостаточно используются средства народной культуры, педагогическая ценность которых выходит далеко за рамки физического воспитания и проверена многими столетиями [17]. Возьмем пособие по физическому воспитанию в ДОУ А. Д. Глазыриной, очень емкое и дидактически грамотное. Однако народные танцы, например, в предлагаемых программах отсутствуют. Для детей среднего дошкольного возраста рекомендованы хороводы, но не народные. Младшим дошкольникам не предложено ни одной народной игры [5]. Факт удивительный, так как до этого было опубликовано хорошее учебное пособие М. Ф. Литвиновой для воспитателей детского сада с рекомендациями по применению народных подвижных игр [10].

Такая ситуация связана с тем, что современные преподаватели и тренеры в большинстве своем не знакомы с народными видами физической культуры. Мы провели опрос 80-ти студентов 1–4 курсов института физической культуры УрГПУ (Екатеринбург) на предмет знания ими народных игр, состязаний, забав. В среднем каждый студент сумел назвать лишь чуть больше трех видов.

Целесообразность использования элементов народной педагогики в воспитании детей дошкольного возраста отражена во многих работах. Вместе с тем роль народной физической культуры, как правило, ограничена аспектом физического воспитания, а из ее педагогических средств выделены лишь подвижные игры. В традиционном обществе на формирование личности детей описываемого возраста оказывали положительное влияние не только структурные элементы (виды) народной физической культуры (подвижные игры, состязания)

зания, танцы, забавы, закаливание), но также ее воспитательные традиции (использование фольклорных образов и имен прославленных спортсменов, наставничество, участие старших в двигательной деятельности детей, элементы физической культуры как компонент праздника, связь с трудом).

Виды и традиции народной физической культуры можно и нужно использовать в современной дошкольной педагогике: в рамках семейного воспитания, в ДОУ, в системе наставничества, в учреждениях дополнительного образования с физкультурно-спортивным уклоном, в процессе самовоспитания.

В традициях каждого народа было уважительное отношение к своим родителям. Упрочению авторитета родителей способствовали не только требовательно-ласковое, заботливое отношение к своим детям, но также участие в их играх, состязаниях, забавах. В народной культуре есть множество совместных для родителей и детей подвижных игр. Так, у русских для самых маленьких существуют игры «Ехали, ехали, ехали с орехами...», «Ладушки», «Карусель» и др. С более старшими детьми родители могут играть в «Каравай», «Кошки-мышки» и др. В семье можно давать первые уроки народных танцев. Такие занятия способствуют эмоциональному сближению членов семьи, развитию духовной сферы ребенка.

Все это годится и для ДОУ, причем здесь можно проводить народные игры, танцы, хороводы с участием большого количества детей, что усиливает воспитательный эффект.

Одной из задач дошкольной педагогики является привитие детям чувства симпатии, интереса, дружелюбного отношения к людям других национальностей и культур, поскольку это качество начинает формироваться уже с 4–6 лет [8, С. 5]. В конце XIX в. в детских садах, организованных для простолюдинов на окраинах России в местах с многонациональным населением, существовала практика ознакомления детей с культурой разных этносов, что способствовало установлению более дружеской атмосферы в детской среде [7, С. 13]. Научные исследования и опыт современных ДОУ с многонациональным составом детей также показывают, что интернациональному и поликультурному воспитанию дошкольников способствуют совместные игры, состязания, и танцы различных народов [11, С. 18].

В традиционном обществе значительную роль играло *наставничество* как традиция народной физической культуры, которая зародилась еще в каменном веке. Самым лучшим охотникам, воинам, которые по возрасту, из-за травм или болезней не могли принимать участия в охоте или сражениях, поручали обучение и физическую подготовку подрастающего поколения. В наше время наставничество не менее актуально, поскольку, как уже говорилось, семейное физическое воспитание находится на очень низком уровне, а общеобразовательные учреждения не обеспечивают всем дошкольникам нормальную двигательную активность. В роли наставников могут выступать ветераны спорта, тренеры-пенсионеры или действующие спортсмены на общественных началах или за скромную плату (нечто подобное уже было в СССР, когда энту-

зиасты тренировали дворовые команды). Старшие дошкольники могут привлекаться в группы детей, занимающихся физическими упражнениями под руководством наставников. Временная оторванность от родителей и воспитателей способствует формированию самостоятельности, коммуникативных способностей, коллективизма, чувства товарищества и других важных личностных качеств.

Во многих видах спорта серьезные занятия начинаются с дошкольного возраста. В учреждениях дополнительного образования со спортивным уклоном полезно использовать в тренировочном процессе народные игры, состязания-забавы, элементы народных танцев с целью создания большего разнообразия и эмоциональности физических упражнений.

В старшем дошкольном возрасте закладываются предпосылки *самовоспитания* [9, С. 31]. В традициях народной педагогики было предоставление самостоятельности детям самого маленького возраста. Поэтому чрезвычайно полезной представляется самостоятельная двигательная активность, которая в симбиозе с рационально построенными занятиями физической культурой дает возможность воспитывать у дошкольников умение творчески пользоваться приобретенными физкультурными знаниями и навыками, проявлять активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость. При этом большое значение имеют виды двигательной активности, привлекающие своей эмоциональностью, образностью, динамичностью [1, С. 5; 9, С. 39]. Такими качествами обладают народные игры, состязания и забавы, где соревновательный элемент способствует волевому самовоспитанию. Кроме того, формирование многих нравственных качеств связано с необходимостью строгого выполнения правил.

В народных танцах психическое напряжение вызвано двигательной активностью в соответствии с ритмом и характером музыкального сопровождения, поэтому, помимо эстетического и духовного самовоспитания, здесь мы тоже имеем дело с самовоспитанием волевых качеств.

Рассмотрим более подробно виды народной физической культуры и ее педагогические традиции.

Известно, что для дошкольника *игра* – это главная деятельность. Согласно требованиям гигиены для удовлетворения потребности в движениях ребенок 3–4 лет должен совершать в сутки от 9000 до 10500 шагов, в 5–6 лет – от 11000 до 135000 [14, С. 10]. Эту «шаговую» двигательную активность дошкольнику психологически гораздо легче реализовать в игре.

Подвижные игры являются основным средством физического воспитания дошкольника (базовые способы игры дети усваивают уже к 4,5–5 годам [13, С. 219]). Каждая современная подвижная игра является либо аналогом, либо модификацией народной игры. Народные игры можно разделить на сюжетные и бессюжетные. Игры с обозначенным сюжетом близки к творческим, поскольку заложенные там образы, зачины, диалоги развивают креативные способности детей. В бессюжетных играх больше совершенствуется сенсорная

сфера ребенка, стимулируются самостоятельность действий, мыслительные процессы. Многие народные подвижные игры содержат в себе элементы театрализации и фольклора (загадки, считалки, шутки, приговоры, попевки, т. е. «игровые прелюдии» или «игровые зачины»). Так, русские игры с сюжетом («Коршун», «Курочка», «Гуси-лебеди» и др.) выполняют когнитивную функцию, будят фантазию, воображение. Игры с попевками («Гори, гори ясно...» и др.) способствуют эстетическому воспитанию, развивают музыкально-ритмические способности. Игры с речевками («Ходят грачи ...» и др.), как и с попевками, совершенствуют речевые навыки [10, С. 17].

В настоящее время существуют определенные проблемы полоролевой социализации, для которой дошкольный возраст является сензитивным [16, С. 2]. Народные игры с участием детей обоего пола способствуют, кроме всего, гендерной самоидентификации и полоролевому воспитанию.

**Народные танцы**, помимо воздействия на организм занимающихся, развивают чувство ритма, формируют художественную выразительность движений, способствуют духовному, нравственному, патриотическому и эстетическому воспитанию.

У каждого народа есть масса **народных забав** для любого возраста, связанных с двигательной активностью. Для дошкольников, отличающихся повышенной эмоциональностью, они особенно привлекательны. Забавы, связанные с сохранением равновесия (ходьба по узкой дощечке или по «кочкам», прыжки «на одной ножке» и др.), с передвижением в необычной позе (например, в упоре лежа сзади), с ручной ловкостью (например, жонглирование), помимо развития координационных качеств, совершенствуют эмоциональную сферу личности, вырабатывают способность к концентрации внимания, собранность, настойчивость и т. д. Такие забавы, как катание на коньках, лыжах, санках и т. п., способствуют формированию ряда волевых качеств (смелость, решительность, концентрация внимания, выдержка и др.).

В домашних условиях и в ДОУ чрезвычайно важно проводить **закаливание**, представляющее собой не только средство физической культуры для укрепления здоровья, но также и возможность формирования и развития волевых качеств и эмоционально-психической сферы детей. Хождение босиком, воздушные ванны и водные процедуры – все эти формы закаливания с древнейших времен были в арсенале традиционной культуры практически всех народов мира. Следует добавить также народные игры, состязания и забавы на свежем воздухе, особенно те, в которых присутствует контакт с природными элементами. Игры на воде летом, в снежки зимой, использование камней, деревянных палочек, льдинок, сосулек и т. д. – все это не только способствует закаливанию, но и формированию основ представлений о человеке как части природы, т. е. экологическому воспитанию.

В народной педагогике значительную воспитательную роль играли героические **образы фольклора**, которые сочетали в себе невероятные физические и военные способности с целым рядом позитивных качеств личности

(патриотизм, честность, трудолюбие, скромность, уважительные отношения к простым людям и др.). В семье использование образов фольклора в качестве воспитательного средства возможно в форме чтения вслух сказок, былин, а также бесед о прочитанном; рисования и лепки фольклорных героев; ролевых игр с фольклорными сюжетами. К сожалению, согласно исследованию У. Ш. Атангулова, 30% родителей не рассказывают своим малолетним детям сказки, остальные это делают не систематически [2, С. 19].

В ряде ДОУ проводят конкурсы на лучшего знатока героев фольклора с перечислением его физических и личностных качеств; конкурсы на лучший рисунок или лепное изображение такого героя; спектакли по сказочным или былинным мотивам с анализом личностей героических образов.

В культуре многих народов существовала традиция воспитания детей и молодежи на образах выдающихся спортсменов, победителей различных состязаний. О них складывались песни, рассказывались легенды. Сами чемпионы старались быть образцом нравственности, примером для подражания [17]. Во времена СССР пропаганда «советского образа жизни» на примере отечественных чемпионов была развернута достаточно широко и действительно способствовала воспитанию целого ряда позитивных качеств личности детей и молодежи. Эта традиция особенно значима для дошкольников, так как в их возрасте популярный спортсмен может быть неким идеалом, а подражание является одним из основных методов самовоспитания. Однако в наши дни СМИ чаще всего муссируют имена знаменитых спортсменов в связи с малопривлекательными фактами их личной жизни.

Использование в воспитательных целях имен прославленных чемпионов в условиях семьи возможно в форме бесед на тему личности того или иного спортсмена после прочитанной или увиденной по телевизору соответствующей информации. В ДОУ можно проводить конкурсы на лучшего знатока выдающихся спортсменов с комментариями воспитателей, подчеркивающими личностные качества этих людей.

Спонтанное (в отличие от традиции наставничества) участие взрослых и старших детей в играх, состязаниях, забавах детворы – это традиция, отражающая особенность народной педагогики с ее широкой аудиторией воспитателей, равнодушным отношением к своим и чужим детям. Об участии членов семьи в двигательной деятельности детей говорилось выше. В условиях ДОУ надо привлекать старших детей в качестве опекунов, арбитров, а также участников танцев и хороводов, игр и забав, состязаний маленьких детей. Такая деятельность оказывает воспитательное действие как на малышек, так и на старших. Первые под влиянием авторитета старших стремятся быть более активными, целеустремленными, старательными, дисциплинированными. «Наставники», чувствуя важность своей «педагогической миссии», проявляют добросовестность, ответственность, самостоятельность, развивают в себе организаторские и творческие способности, гуманные черты.

В некоторых ДОУ на занятия физической культурой время от времени приглашают родителей. Доказано, что это важно для установления благоприятной атмосферы занятий и способствует укреплению контакта между родителями и их детьми [15].

Наличие **элементов физической культуры на празднике** – это еще одна замечательная народная традиция. Воспитательная роль праздника заключается в стимулировании процесса социализации личности, осознания ею своего места и отношения к социальным группам [6, С. 173–174], а элементы физической культуры усиливают эмоциональное воздействие. В старину физические упражнения являлись важнейшим компонентом практически любого народного праздника [18]. И в семье и в образовательных учреждениях во время праздников важно не забывать о народных танцах, играх, забавах. Использование национальных ритуалов, традиций, атрибутов придаст празднику особую красочность и эмоциональность, усилит воздействие на духовную сферу личности ребенка.

Не утратила своей значимости и широко используется в практике одна из важнейших традиций народной педагогики – **связь народной физической культуры с трудом**. С одной стороны, в процессе занятий физической культурой укрепляется здоровье, формируются двигательные навыки, развиваются физические качества, необходимые для трудовой деятельности. С другой стороны, дети овладевают трудовыми навыками при подготовке к занятиям физическими упражнениями (заливка катка, выравнивание ямы с песком для прыжков, расчистка площадки от снега или листьев и т. д.), в процессе изготовления и ремонта инвентаря (шитье мешочков с песком для метания, раскрашивание мишеней и т. д.), с расстановкой инвентаря на площадке, во время ухода за инвентарем.

Итак, для более продуктивного использования народной физической культуры в дошкольном воспитании необходимо:

- образовательно-воспитательные программы ДОУ разрабатывать с учетом народно-национальных видов, средств и традиций;
- в воспитательной работе ДОУ с многонациональным составом использовать танцы, хороводы, игры, состязания, забавы, праздники разных народов;
- при проведении праздников с элементами народной физической культуры использовать народно-национальные атрибуты (ритуалы, обряды, костюмы, элементы фольклора и т. п.);
- работникам ДОУ иметь постоянный контакт с родителями на предмет консультирования их по вопросам семейного воспитания;
- в ДОУ шире привлекать родителей и старших детей к участию в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятий;
- в учебных заведениях физической культуры изучать народные игры, состязания, забавы;
- с помощью соответствующих государственных, частных и общественных структур наладить всеохватывающую систему наставничества с целью приобщения детей к занятиям физическими упражнениями;

- в СМИ рассказывать о героях отечественного фольклора, выдающихся спортсменах сегодняшней России;
- открывать ДОУ с физкультурно-оздоровительным уклоном, в которых воспитательный компонент содержит национально-духовные элементы. (Примером может служить физкультурно-оздоровительный центр в Белгороде. Это ДОУ насчитывает 9 блоков. Заслуживает внимания «Национально-духовный блок», включающий «комнату национального быта», планирующий «дни народных праздников и русских народных игр», «изучение славянской культуры, духовного начала» [3].)

### Литература

1. Абдулманова Л. В. Педагогические основы развития самостоятельной двигательной активности детей старшего школьного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Ростов н/Д, 1996.
2. Атангулов У. Ш. Педагогические условия использования идей и опыта народной педагогики в трудовом воспитании школьников: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Уфа, 1993.
3. Волошина Л. Н. Влияние подвижных игр с элементами спорта на развитие двигательных способностей детей старшего дошкольного возраста: Дисс. ... канд. пед. наук. – Белгород, 2001.
4. Выготский Л. С. Игра и ее роль в психическом развитии ребенка // Вопросы психологии. – 1966. – № 6. – С. 62–76.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. Младший возраст. – М.: ВЛАДОС, 1999; Средний возраст. – М.: ВЛАДОС, 2001; Старший возраст. М.: ВЛАДОС, 1999.
6. Жигульский К. Праздник и культура: Праздники старые и новые. Размышления социолога / Пер. с польск. – М: Прогресс, 1985.
7. Захарова Л. М. Проблема формирования у дошкольников позитивного отношения к людям разных национальностей в отечественной педагогике (вторая половина XIX – начало XX вв.): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Москва, 1998.
8. Капустина Н. Г. Воспитание у старших дошкольников доброжелательного отношения к людям (на материале ознакомления с людьми разных рас): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Екатеринбург, 1996.
9. Кочетов А. И. Организация самовоспитания школьников. – Минск: Нар. Асвета, 1990.
10. Литвинова М. Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя детского сада / Под ред. Л. В. Русаковой. – М.: Просвещение, 1986.
11. Мамедова Л. А. Система работы по воспитанию дружбы народов в детских садах с многонациональным составом: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Баку, 1989.



12. Мищенко Н. Ю. Реализация интегрированного подхода в физическом воспитании детей дошкольного возраста: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Челябинск, 2003.

13. Основы дошкольной педагогики / Под ред. А. В. Запорожца, Т. А. Марковой. – М.: Педагогика, 1980.

14. Палько А. С. У истоков здоровья (Физ. развитие дошкольников в семье). – М.: Знание, 1982.

15. Попова М. Н. Взаимодействие родителей и детей на физкультурных занятиях как средство коррекции их отношений: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – СПб., 1999.

16. Радзивилова М. А. Воспитание дошкольников в процессе полоролевой социализации: Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Волгоград, 1999.

17. Ягодин В. В. Народная физическая культура как компонент народной педагогики традиционного общества // Образование и наука: Известия Уральского отделения РАО. – 2003. – № 6(24).

18. Ягодин В. В. Народные праздники и физическая культура // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 6.

19. Ягодин В. В. Семейное физическое воспитание как народная традиция // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 3.