

оптимизации психо-физического состояния учащихся и управления этим процессом.

***Региональные и национальные аспекты здоровьесбережения в традиционном физическом воспитании детей коренных народов Северного Урала и Сибири***

**Красильников В.П.,**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Физическое воспитание подрастающего поколения во все времена было важным аспектом педагогики, народной педагогики в частности. В работе учителя физической культуры, воспитателя, тренера, врача часто встречаются ситуации, когда необходимы знания этнических особенностей, традиций физической культуры, физического воспитания того или иного народа.

Коренными народами Северного Урала и Сибири в течение многих веков сформированы самобытные методы, приемы, социальные обряды, способствующие гармоничному физическому развитию детей и подростков. Их изучение и осмысление позволит внести существенные коррективы в современное физическое воспитание.

Условия появления ребенка на свет у коренных народов Северного Урала, Сибири имеют ряд особенностей, которые не наблюдаются среди европейских народов и имеют свои специфические черты, связанные с национальной культурой, природно-климатической средой.

Так, например, у кетов считалось, что находившийся в утробе матери ребенок и новорожденный в первые дни (а по некоторым данным, конкретно - в первые 7 дней) жизни, до отпадения у него пуповины, независимо от пола воспринимался как одно целое с матерью. Считалось, что у него еще нет собственной субстанции, т.е. того главного, что отличает индивида, а сам ребенок пустое тело (*Kuіu kottol*). Считалось, что, будучи частью материнского естества, ребенок в первые дни своего существования сам мог оказывать неблагоприятное воздействие не только на здоровье детей, но и на хозяйственную и культовую деятельность.

В то же время хакасы сразу после родов роженицу окуривали богородской травой. До трех суток, пока не отпадет пуповина, молодая мать не выходила на улицу. Роженица спала вместе с ребенком на полу.

Для ненцев также характерно было представление о "нечистоте" женщины. В связи с этим она не могла рожать в жилом чуме. Для рождения ставили особый маленький чум (*сямай мядико*, т.е. "нечистый чум"). Если же женщину родовые схватки заставали в пути, то она рожала на нарте или возле нее на подстеленной шкуре. После родов муж сжигал нарты и закалывал оленей, мясо которых отдавал собакам.

Интересные сведения имеются в работе Г.Н. Грачевой «Социализация детей и подростков в традиционном обществе нганасан». Автор отмечает, что у нганасан женщины могли рожать и в жилом чуме, но ее вводили в чум, приподняв покрытие чума слева от входа. А в некоторых семьях, считалось, что чум должен был быть еще и холодным, т.е. устраивался очень маленький костерчик. При этом во время родов женщине запрещалось кричать или стонать, вообще издавать горлом какие-либо звуки. На третий день происходили обряды очищения; роженица, ребенок и повитуха окуривались дымом собачьей шерсти и жира дикого оленя.

Как пишет Ю.А. Сем у нанайцев для рождения ребенка сооружался конический шалаш *чоро*, или *утан*. Строил его отец, а в его отсутствие - старшая женщина. Почувствовав приближение родов, беременная уходила в это сооружение.

Мать обтиралась после родов и обмывалась водой, приготовленной из отвара багульника.

Особой заботой родителей было уберечь ребенка от возможных козней "злых" духов. С этой целью внутри родильного шалаша и перед ним на небольших кострах сжигали ветки и листья болотного багульника. Сама роженица меняла одежды. Дыму от сжигания багульника приписывалось лечебное свойство народной медицины нанайцев.

Послеродовой период длился 4-6 недель. Затем ребенка перекладывали в постоянную люльку.

По представлению чукчей и коряков, "душу ребенка - *увират* (чукотск.), *уйычыт* (корякск.)"- посылало верховное существо.

У манси роды происходили в специальной постройке (*мань-кол-сосьв.*), которая делалась из досок или бревен. Кочевое население использовало

отдельный, крытый берестяной чум.

При нормальных родах женщина рожала стоя, при затянувшихся - на своеобразных качелях. После обрезания пуповины женщина окуривалась бобровой струей с целью очищения.

По более ранним данным, сообщаемым академиком И.Г. Георги после родов женщина у манси очищается в течение 6 недель, в это время она даже питается отдельно от других членов семьи.

Тувинцы новорожденного обмывали чаем без молока, отличавшимся по способу приготовления от того, который пили сами. После обмывания младенца заворачивали в мягко выделанную шкуру ягненка или козленка.

Якуты обмывали новорожденного теплой водой и заворачивали в телячью шкуру. Если роды происходили зимой, головку новорожденного покрывали заячьей шкуркой, после чего укладывали рядом с матерью. На третий или четвертый день после отпадения пуповины кожу младенца смазывали топленным маслом или сливками, держа ребенка у огня. В первое время так поступали очень часто - почти ежедневно, а через полтора-два месяца - реже, до одного раза в неделю. Ребенка натирали маслом до полутора-двухлетнего возраста.

У нивхов младенца начиная со второго дня рождения, мыли теплой водой, настоянной на ветках багульника в качестве дезинфицирующего средства. Обычно для этой цели брали две ветки багульника (молодого) *тыкр* с цветочным наростом и бросали в теплую воду. Такой водой регулярно мыли ребенка, используя в качестве губки шкурки куропатки и других птиц. Но имеются и противоположные сведения Е.А. Крейнович о том, что нивхские женщины мыли новорожденного своим молоком, осторожно протирая каждую складку на его теле.

Хакасы младенцев купали в соленой воде и затем натирали сметаной, (чтобы тело было крепким). С тех пор как отпала пуповина, и до шести месяцев ребенка купали, таким образом, через день.

По данным Л.В. Хомич ненцы, перед тем как уложить ребенка в колыбель, обычно обмывали его с целью "очищения" водой, в которой был опущен обуглившийся на костре кусок чаги.

Для нганасан было характерно иногда обтирать новорожденных снегом, а в другом случае, катать новорожденного по снегу, чтобы он в последствии лучше переносил холод, затем малыша заворачивали в приготовленную легкую

оленью шкурку.

Известный исследователь Севера Н.Н. Беретти наблюдал у чукчей и коряков обмывание новорожденных снегом.

В тоже время буряты купание детей рассматривали не как норму элементарной гигиены, а только как средство укрепления кожи.

У хантов проживающим на Северном Урале, как пишет Н. Подревский, было принято новорожденного зимой окунать в снег, а летом в воду.

Вышеперечисленные способы и приемы традиционного физического воспитания детей коренных народов Северного Урала и Сибири в прошлом способствовало прекрасному закаливанию детей, сохранению их здоровья сразу после родов в суровых и даже экстремальных условиях Севера.

Использование прогрессивного народного опыта закаливания, оздоровления детей аборигенов Северного Урала и Сибири в современной практике физической культуры Урало-Сибирского региона позволит существенно изменить тенденцию ухудшения физического развития и физической подготовленности современных детей, подростков и молодежи.

### ***Анализ состояния здоровьесберегающей деятельности в средних общеобразовательных учреждениях***

**Третьякова Н.В.**

Российский государственный профессионально-педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Одной из главных целей государственной политики Российской Федерации в интересах подрастающего поколения является содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей и подростков (Федеральный закон № 124-ФЗ. «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (1998), ст.4.), в связи с чем, на образовательные учреждения возложена ответственность за формирование, сохранение и укрепление их здоровья (Закон РФ "Об образовании" (1992), ст. 51).

Каким же образом решается данная задача непосредственно в учреждениях?

Поставив цель изучить аспекты здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений, нами в декабре 2003г. было проведено