

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДСТВАМИ ФОЛЬКЛОРА

Шугаев А. М.

г. Минск, Республика Беларусь

The study and use of folklore provides an opportunity to develop the ability to master and understand the value of culture, to adopt the spiritual and moral experience of generations.

В современном мире остро стоят проблемы осознанного отношения человека к своему здоровью, понимания ценности и уникальности физического и психического здоровья, мотивации к здоровому образу жизни. Эти вопросы ставят перед современным обществом задачи формирования системы воспитания валеологической культуры с самого раннего возраста ребенка, накопления знаний о здоровье и физиологии человека, ведения здорового образа жизни и обретения умений поддерживать, укреплять и сохранять здоровье. В решении этих вопросов педагоги привлекают различные ресурсы и способы. Эффективным средством формирования здорового образа жизни может стать изучение и использование в воспитании фольклорного наследия белорусского народа.

Народная культура изначально несет в себе нравственность, основы морали, эстетику, элементы народной мудрости и миропонимания. Изучение и использование фольклора дает возможность развивать способности освоения и понимания ценности культуры, перенять духовный и нравственный опыт поколений. Исполнение и слушание народных произведений (музыкальных, поэтических, эпических, драматических) содействует развитию ассоциативного, образного мышления, творческого потенциала, формированию индивидуальности. Обращение к истокам народного искусства направлено также на возрождение преемственности поколений, патриотических настроений, нравственных устоев, которые характеризуются сочетанием общечеловеческого и этнического.

Фольклорные произведения были постоянными спутниками человека в жизни традиционного общества. Эта часть духовной культуры человечества, которая показывает жизнь народа во всех проявлениях, она сопровождала человека в течении всей его жизни. Песни, баллады, сказки, приговоры, пословицы и другие фольклорные жанры отражают все аспекты миропонимания, для современного человека они являются источниками положительных эмоций, вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора. Эта сокровищница помогает понять и усвоить те нормы и принципы жизни, которые господствовали в народной среде. В фольклорных произведениях представлен правдивый образ народа, его характер, миропонимание, психология, они являются неисчерпаемым источником народной мудрости. Тонкая наблюдательность позволила анонимным авторам передать особенности национальной эстетики и нравственности. В современных условиях – это энциклопедия жизни, помогающая сделать стремление к улучшению образа жизни осознанным. Различные фольклорные жанры, такие как народные песни, сказки, легенды, баллады, игры, потешки, считалки и другие, могут быть использованы педагогами и воспитателями как эмоционально-образное средство влияния на детей разного возраста. Интерес и необходимость в движении формируется под влиянием поэтических, музыкальных и игровых образов, представленных в произведениях. Таким образом, использование фольклора благотворно сказывается на формировании потребности в двигательной активности, на развитии эмоциональной сферы.

Поддержание здорового образа жизни в традиционном обществе было регламентировано культурными нормами и правилами поведения, строго соблюдаемыми всеми его членами. Деятельность по данному направлению осуществлялась по следующим позициям:

1) проведение подвижных игр и забав на праздниках, ярмарках, в организации досуга (например, белорусские народные игры «Пацяг», «Перацяжкі», «Млын», «Була» и другие, направленные не только на формирование и развитие физических качеств, но и на творческое и духовно-волевое совершенствование);

2) через героические образы, представленные в легендах, балладах, песнях, сказках, поговорах, пословицах – образы сильных физически и духовно людей (например, образы Платона-казака [1, с. 567], «асілкаў» [1, с. 555], Ярылы [3, с. 113] и другие);

3) с целью защиты здоровья человека и домашних животных в традиционном обществе проводились окказиональные оборонительные и очистительные обряды и ритуалы. Примером могут быть обряды против массовых заболеваний, эпидемий, мора, в целях предотвращения которых использовались заговоры, специальные ритуальные действия и предметы. Например, обычай пожертвования в храм или церковь «абыдзённая наміткі», которую ткали жительницы деревни всем коллективом за один световой день для предохранения от различных болезней [2, с. 167], а также обряд боронования по кругу вокруг деревни во время распространения эпидемий и массовых болезней, который проводился с целью разграничения и отделения своей территории от «чужой», укрепления границ между этими пространствами [4];

4) приметы и поверья, направленные на прогнозирование и предотвращение угроз для жизни и здоровья человека (например, сбор лекарственных трав и ритуальное купание в отварах в день Николая Весеннего 22 мая [3, с. 116]);

5) важным моментом в поддержании здорового образа жизни было и регулирование вопросов питания, сохранение церковных постов, режима труда и отдыха, что содействовало поддержанию здоровых биоритмов.

Во всех перечисленных аспектах фольклорные произведения становились источниками знаний о здоровье и его ценности, нравственными ориентирами поведения, формировали потребность в ведении здорового образа жизни, укрепления физического и психического здоровья.

Таким образом, формирование здорового образа жизни через изучение и использование белорусского фольклора имеет большой педагогический и нравственный потенциал, содействует возрождению традиций и опыта народа в физическом и духовном развитии, пропаганде моральных норм и эстетических идеалов.

Літаратура:

1. *Беларускі фальклор: Хрэстаматыя. Вучэб. дапам. для філал. фак. ВНУ / Склад. К.П.Кабашніцаў і інш. – 4-е выд., перапрац. – Мінск, Выш. шк., 1995. – 856 с.*
2. *Зямная дарога ў вырай: Беларускія народныя прыкметы і павер'і. Кніга 3 / Укладанне, прамова, пераклад і паказ. У. А. Васілевіча. – Мінск: Мастацкая літаратура, 1999. – 475 с.*
3. *Лозка, А. Ю. Беларускі народны каляндар / А. Ю. Лозка. – 2-е выд., перапрац. і дап. – Мінск: Палымя, 2002. – 238 с.*
4. *Шатарава, М. А. Характарыстыка традыцыйных элементаў беларускай аказіянальнай абраднасці / М. А. Шатарава // Весці БДПУ. – 2015. – №3. – Серыя 1. – С. 73-77.*