

**Вагапова Илуса Назифовна**

старший воспитатель

**Рахимова Файруза Зинуровна**

воспитатель

МДОАУ Д/С ОВ с. Загородный муниципального района  
Стерлитамакский район Республики Башкортостан  
с. Загородный, Республика Башкортостан

DOI 10.21661/R-473424

## **ТРАДИЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В КУЛЬТУРЕ БАШКИРСКОГО НАРОДА**

***Аннотация:** в современных условиях проблема сохранения и укрепления физического здоровья детей дошкольного возраста находится в центре внимания государства и общества. В Конвенции о правах ребенка, Законе РФ «Об образовании в РФ» (2012), Федеральном государственном образовательном стандарте дошкольного образования (2013) и других документах первоосновой системы образования является обеспечение здоровья детей, где особую актуальность приобретает проблема формирования ценности здорового образа жизни дошкольников. Выбор темы был определён и тем, что в ДОО ведется определенная работа по приобщению дошкольников к традициям башкирского народа в области физического воспитания.*

***Ключевые слова:** здоровый образ жизни, национальный характер, физическое совершенство, активное движение, занятия творчеством.*

Мы живем в Башкортостане. Это наша земля, это наша Родина. Многонациональность нашей земли – это сила и гордость нашего государства сегодня и в будущем!

Исторический путь, пройденный башкирским народом, отмечен формированием национальных традиций и свойств духовного облика, определенного национального характера. На протяжении веков башкирский народ сохранял и совершенствовал черты своего национального характера, всех видов его

материальной и духовной культуры, национального языка, в народном творчестве и традициях, нравах и привычках, потребностях и интересах.

Что же нужно для здорового образа жизни: хорошее питание, активное движение или занятия творчеством (музыкой, пением, танцами)?

Башкиры издавна вели кочевой и полукочевой образ жизни, и поэтому им нужно было крепкое физическое здоровье, высокая выносливость, терпеливость, которые позволяли кочевникам приспособиться к суровым условиям существования.

Формирование силы воли начинается со строгого соблюдения традиции и обычаев своего народа. Большое значение в воспитании волевых качеств характера и выносливости придавалось физической подготовке. Это и раннее приобщение мальчиков к верховой езде (хотя надо сказать, что и девочки легко справлялись с лошастью), соревнования по борьбе, стрельбе из лука, скачки наперегонки и т. д.

Башкиры придавали особое значение к традициям мусульманского поста – Рамазан. Исторические корни обычая воздержания от еды и питья приходят из культуры арабов-кочевников, которым нередко приходилось совершать многодневные переходы по пустыне, имея ограниченный запас воды и пищи.

Ведя кочевой и полукочевой образ жизни, башкиры жили на лоне природы и хорошо изучали её.

Экологическая культура и воспитание были определяющими факторами выживания этноса. Сложилось народное правило: «если добра будет больше, тратить на землю, ибо всё, что потратить на землю, от земли и получить». В самом происхождении слова «башкир» находит отражение тесная взаимосвязь человека с природой: баш – главный, глава, «корт» – волк, пчела.

Образ героя-батыра был идеалом физического совершенства башкирского народа. Батыр наделялся чрезвычайной силой, умом, находчивостью, сочетал в себе не только богатырскую силу и здоровье, но и выступал в качестве заступника, героя-патриота, которого отличают высокая сила воли. Батыр был готов пройти через многие испытания и трудности, поскольку физическая красота

только тогда достойна уважения и почитания, когда неразрывна с высокими нравственными и моральными качествами личности.

Башкиры жили в соответствии с принципом природосообразности. Поселение башкир располагались на возвышенных местах, вдоль рек, с учетом розы ветров, это позволяло выбрать для жилья лучшие удобные места, а также наблюдать за пасущимся скотом. Учитывалась и эстетическая сторона вопроса: выбирались живописные места для башкирских деревень.

Жилища строились постоянные и временные. В расположении летних кочевий сооружались временные юрты. Постоянные жилища строились из дерева, самана и другого естественного материала. В юртах всегда были дымовые отверстия, что способствовало циркуляции воздуха.

Жилище убиралось при помощи мочалки и мыла, бельё стиралось в горячем щелоке, все вещи тщательно проветривались.

Особо следили за чистотой тела. Мытьё рук, еженедельное мытьё в бане со сменой белья, для мытья головы использовали только мягкую воду (дождевую или снеговую), вместо мыла при мытье головы использовали катык или короткую сыворотку.

Волосы женщины заплетали в косы и всегда покрывали платком – это было разумным гигиеническим требованием, исключающим попадание волос в пищу в процессе ее приготовления, и строго прослеживалось религиозным запретом. У мужчин было принято бритьё волос.

В сильные холода и ветер на кожу лица наносили гусиное или конское сало, которое защищало её от обморожения и обветривания.

Для ухода за полостью рта обязательным было полоскание рта после приема пищи, сна и посещения бани. Зубы чистили мелко истолченным древесным углем или поваренной солью. В целях дезодорации рот полоскали отваром душицы.

Для приготовления пищи башкиры обычно пользовались родниковой водой. При отсутствии её употреблялась вода речная, набирали воду ранним утром и преимущественно у истока, справедливо полагая, что вода в этом месте наиболее чистая. «Живущий у истока реки пьёт воду, а у устья – яд»; «В воду, что пьют,

не плюют»; «Если дна посуды не видно, воду не пей» – гласят башкирские поговорки.

Башкирская кухня включает большой ассортимент разных блюд. Башкиры ежедневно употребляли мясо (бишбармак, куллама). Из мяса предпочтение отдавалось конине, баранине и мясу домашней птицы. По мнению башкир – аксакалов, при употреблении конского мяса, особенно жирного, человек меньше мерзнет.

Во время приёма пищи, ели неторопливо, её тщательно пережёвывали. Осуждалось переедание, излишества в еде и нечистоплотность.

«Не живи ради еды, а ешь ради жизни»;

«Питающийся умеренно – здоров»;

«Не пережевывающий пищу умрёт, подавившись»;

«В меру мясо – лекарство, через меру – яд» – гласит народная мудрость.

Широко использовались дикорастущая зелень: борщевик, различные виды дикого лука и чеснока, кислица, свербига восточная, щавель, саранка, дикорастущие ягоды и плоды: земляника, клубника, брусника, малина, черная и красная смородина, вишня, черёмуха, черника и другие. Это было основным источником витаминов.

В осенне-зимнее время от состояния авитаминоза в какой-то мере защищали мясо-молочная пища и своеобразно консервированные растительные продукты (черёмуховое масло, вишня в масле, красный сушёный творог, пастила, конская домашняя колбаса, сушёное мясо и т. д.).

Перечисленные традиции питания позволяли избегать развития у коренного населения таких известных заболеваний, связанных с авитаминозом, как рахит, цинга и т. д.

Из напитков башкиры пили чай, молочные напитки: катык, айран, кумыс, и другие. Кобылье молоко использовали при лёгочных заболеваниях, истощении, малокровии.

Башкирский народ очень ответственно относился к созданию семьи. Большое внимание уделялось выбору супруги, что было необходимым условием

рождением здорового ребёнка. Невесту стремились брать из отдалённых мест, а если женились на девушке из своей деревни, то она должна была быть из другого рода. Обе стороны интересовались наличием в роду умственно отсталых, туберкулёзных и других больных.

Много наставлений и нравственных назиданий говорилось молодым на свадьбе. «Богатство девушки в примерном поведении, богатство мужчины – в решительности», «Умная женщина – сокровище», «Если жена хорошая, то рай не нужен» и так далее.

Честь, совесть, скромность, сдержанность и стыдливость во взаимоотношениях между девочками и мальчиками воспитывались с детства.

Прежде чем получить согласие на брак, жених должен был пройти ряд испытаний, чтобы показать свою смелость, физическую силу, стойкость, храбрость и выносливость.

Известие о предстоящем рождении ребёнка всегда принималось с радостью.

Создавался культ ребёнка, о котором беспокоились не только родители, но и ближайшее окружение взрослых.

Башкиры не были скупы на поощрение и были сдержаны в наказании. «Много не брани – безвольным сделаешь», «Не хвались сыном, хвались его делами», «Ребёнка будешь медленно гнуть – своим сделаешь, будешь разом гнуть – сломаешь», «Хорошему сыну отцовское богатство ни к чему, плохому – наследство оставлять ни к чему».

В семье ребёнок получает первоначальные нормы поведения в обществе. Самое важное моральное качество, которое прививают детям – уважение к родителям и старшим. «Золото, серебро не стареют, отец и мать цены не имеют», «Что знает старик, того не знает даже пери» (Пери – добрая фея, охраняет людей от злых духов).

В семье детям прививаются основы нравственного поведения, как взаимопомощь и коллективное сотрудничество. Это ярко отражено в таких пословицах, как: «Где единство, там и спасение», «Богатство – не богатство, единство – настоящее богатство», «В единстве – спасение, в

разобщенности – гибель», «У кого много друзей, у того много силы», «Слившиеся воды образуют реку, а разлившиеся – капли».

Так, изо дня в день, находясь рядом с родителями и взрослыми, дети вбирали в себя стиль и уклад семейной жизни, следовали обычаям и традициям своего народа, передовая их новым поколениям.

### ***Список литературы***

1. Беляева С.В. Беседа с родителями «Традиции здорового образа жизни в культуре Башкирского народа» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://infourok.ru/beseda-s-roditelyami-tradicii-zdorovogo-obraza-zhizni-v-kulture-bashkirskogo-naroda-1001226.html> (дата обращения: 11.09.2018).