

Маликова Элиза Файрушевна

воспитатель

Масальская Ольга Валентиновна

воспитатель

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

ВОЗРОЖДЕНИЕ НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЙ КАК МЕТОД СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме сохранения здоровья на основе возрождения народных традиций. Качество одежды и материалы, из которых она изготовлена, оказывают большое влияние на состояние и здоровье детей. Некачественные и искусственные материалы вызывают различные болезни, а их производство приводит к неприятным экологическим последствиям. Из истории башкирского народа мы знаем то, что они всегда использовали материалы для одежды только из натуральных, экологически чистых продуктов. Возрождение народных традиций в ДОУ поможет воспитать поколение, которое будет правильно относиться к своему здоровью, изменить отношение к природе.*

***Ключевые слова:** здоровье, одежда, традиции, башкиры, шерсть, лен, возрождение, синтетика, природа, дети.*

В последние годы в системе образования возросло внимание к духовному богатству культурного наследия башкирского народа. Идет возрождение интереса к национальной культуре, к обрядам, обычаям наших предков, к их традициям, образу жизни, методам сохранения здоровья. И очень отраднo, что такая работа проводится в ДОУ с детьми дошкольного возраста. Так как, именно в этом возрасте закладывается основа личности, его культура, отношение к себе, к окружающему миру. Важнейшей задачей педагога является воспитание культуры здоровья. А здоровье детей зависит от многих факторов, и немалое от того

насколько осведомлены в этих вопросах их родители. Много лет работая в детском саду, я вижу, как меняется одежда детей, меняется отношение родителей к выбору стиля, качества одежды. В начале 90-х детей одевали в вязаные вещи. Их украшали разными узорами, вышивками. Вечерами бабушки, мамы вязали детям теплую одежду, шили наряды. Девочки, смотря на мам учились вязать, шить, заботиться о близких. И дети понимали, что в одежду вложена много труда, времени мамы и ее надо беречь. Одежды было мало, но в основном натуральная. В гардеробе детей 2000 тысячных преобладает в основном одежда из синтетического материала. Во-первых, это связано с увеличением доли материалов синтетического производства, во-вторых, импортом дешевой одежды из Китая, Вьетнама, в-третьих, одежда из синтетики яркая, красивая, хорошо держит форму, ноская и за ней легко ухаживать. И что немаловажно, дешевле, чем одежда из натуральной ткани. А многие родители просто не задумываются над тем, как одежда может влиять на здоровье детей.

Наши предки издавна уделяли большое внимание к своей одежде, к своему здоровью. Продолжительная зима, сравнительно прохладное лето послужили появлению закрытых, многослойных, теплых одежд из натуральных материалов. Они понимали, что правильно изготовленная одежда помогает им беречь здоровье, исцелять от многих болезней.

Исследователи П. Паллас, И. Георги, И. Лепехин, которые занимались изучением быта башкирского народа, отмечали, что в одежде широко используются войлок, кожа, мех, овчина.

Сегодня модно быть не только здоровым, но и носить качественную одежду из натуральных природных материалов. Родители, которые понимают, все чаще покупают одежду из льна, хлопка, а синтетику обходят стороной. Многие думают, что одежда из натуральной ткани выглядит слишком просто, однако это далеко не так. В современном мире уже научились шить красивые вещи даже из простой натуральной ткани, например, ситец и др. Не всем известно, что одежда влияет на здоровье человека. Они знали, если носить шапку из натуральной шерсти, то она будет не только согревать в мороз, но и исцелять. У наших предков

теплые вещи были в основном из овечьей и козьей шерсти. Шерсть обычно сохраняет тепло животного, что положительно влияет на человеческий организм. Чем толще и грубее шерсть, тем больше энергии животного она содержит. Натуральная шерсть благотворно воздействует на организм при болезнях суставов, заболеваниях аллергического характера. В сильные морозы предки носили овчинные шубы, и тулупы с высоким воротом. Они защищали от сильных морозов и ветра. Меха из куницы, бобра, соболя, белки, лисицы, а также кожа передавались из поколения в поколение. Башкиры издавна владели умением и навыком возделывания льна. Одежда из льна считается самой экологически чистой, она усиливает иммунитет, улучшает здоровье нервной системы, а также является природным антисептиком.

В условиях современного экологического кризиса назрела необходимость изучить и применить тот положительный опыт создания одежды, который существовал веками.

Знание культуры своего народа, его традиций, желание приобщиться к ее дальнейшему развитию могут стать основой активной творческой деятельности человека, если его знакомить с родной культурой с самого раннего детства. Ребенок нуждается в умном и тактичном помощнике, который поведет его в удивительную страну прошлого, расскажет о жизни предков, научит понимать и может продолжать их традиции.

Список литературы

1. Гаркавая Л. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://fb.ru/article/218934/natsionalnyi-kostyum-bashkir-opisanie-osobennosti-i-istoriya-vozniknoveniya>
2. Камалиева А.С. Башкирский костюм. Технология. Конструкция. Декор. – Уфа: Китап, 2012. – 212 с.
3. Руденко С.И. Башкиры. – Уфа: Китап, 2006. – 376 с.
4. Шитова С.Н. Башкирская народная одежда. – Уфа: Китап, 1995. – 248 с.
5. История и культура Башкортостана. Хрестоматия / Сост. Ф.Г. Хисамитдинова [и др.]. – М., 1997.