

**Жданова Алиса Дмитриевна**

педагог дополнительного образования

**Аносова Ольга Николаевна**

педагог дополнительного образования

МБУ ДО «Центр детского творчества»

г. Киселевск, Кемеровская область

## НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО КАК ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ И ДОЛГОЛЕТИЮ В ЭПОХУ ПЕРЕМЕН

***Аннотация:** в статье раскрывается значение народного творчества как ресурса для сохранения здоровья, внутренней гармонии и воспитания личности. Рассматриваются оздоровительный и развивающий потенциал народных танцев, игр, пения и ремёсел. Подчёркивается их влияние на эмоциональное состояние, физическое развитие и социальную адаптацию. Сделан вывод о необходимости включения народного творчества в образовательную практику.*

***Ключевые слова:** народное творчество, здоровье, гармония, народные танцы, народные игры, народное пение, народные ремесла, воспитание, самоидентификация, культурное наследие, психоэмоциональное благополучие, педагогика, здоровьесбережение, социальная адаптация, творческое развитие.*

В эпоху, когда технологии стремительно меняют ландшафт нашей жизни, а стресс и отчуждение становятся неотъемлемой частью современного существования, обращение к народному творчеству – это не просто дань уважения культурному наследию, а осознанный выбор в пользу здоровья, долголетия и гармонии. Это мощный инструмент для восстановления связи с природой, с самими собой и с нашими предками, позволяющий обрести целостность и противостоять вызовам современной жизни [2, с. 14]. Возможно поэтому современные люди всё больше начинают осознавать, что народное творчество – это не просто хобби, это философия, образ жизни, источник энергии, вдохновения и исцеления, доступный каждому, независимо от возраста, способностей и социального статуса.

Особую популярность стали приобретать народные танцы. Каждый ритмичный шаг, каждый выразительный жест – это не просто движения, это древние обряды, передающие энергию земли и мудрость предков. По данным многочисленных исследований они укрепляют сердечно-сосудистую систему, развивают гибкость, координацию и выносливость, улучшают осанку, сжигают лишние калории и дарят ощущение легкости и свободы [1, с. 73]. Это не просто физическая активность, это способ выразить свои чувства, снять напряжение, улучшить настроение и повысить самооценку.

Народные игры – это взрыв позитива, веселья и душевного тепла. Бег, прыжки, хороводы – они развивают ловкость, силу, скорость реакции, командный дух, а также стимулируют выработку эндорфинов – гормонов счастья, которые снижают стресс, укрепляют иммунитет и повышают устойчивость к болезням.

Считаем, что каждый человек хоть раз в жизни ощущал целительную силу пения, проникающую в самые глубины вашей души. Народное пение – это не просто исполнение мелодий, это древняя практика, очищающая тело и разум, наполняющая сердце любовью и надеждой. Правильное диафрагмальное дыхание, используемое при пении, улучшает вентиляцию легких, укрепляет дыхательную мускулатуру, насыщает кровь кислородом и успокаивает нервную систему, избавляя от тревоги и беспокойства. Народные песни – это не просто звуки, это истории, передаваемые из поколения в поколение, наполненные мудростью, любовью, состраданием и верой в лучшее. Они укрепляют связь с предками, помогают понять свои корни и обрести чувство принадлежности к чему-то большему, чем мы сами. Мелодии, ритмы и гармонии народной музыки, уходящие корнями в природу, резонируют с нашим внутренним миром, снижают уровень стресса и тревожности, улучшают сон и дарят чувство покоя и умиротворения, настраивая на позитивный лад и вдохновляя на новые свершения.

Народные ремёсла разнообразны. Они погружают мастеров в мир созидания, где руки творят чудеса, а душа наполняется радостью. И в этом творческо-магическом процессе совсем не важен опыт или мастерство, важно состояние и

движения рук. Поэтому народные ремесла – это не просто создание красивых вещей, это медитация в движении, способ успокоить разум, развить мелкую моторику, улучшить координацию движений, стимулировать сенсорное восприятие и раскрыть свой творческий потенциал. Вышивка, вязание, гончарное дело, плетение из лозы, резьба по дереву – это не просто навыки, это искусство превращать простые материалы в произведения искусства, наполненные теплом, уютом и гармонией. Работа с природными материалами, такими как глина, дерево, лен и шерсть, оказывает терапевтическое воздействие на нервную систему, снижает уровень стресса и тревожности, дарит чувство удовлетворения и гордости за свои достижения, повышает самооценку и уверенность в себе. Каждое прикосновение к материалу, каждый узор, каждый завиток – это выражение индивидуальности мастера его творящего, его внутреннего мира, его уникальности.

То есть, народное творчество – это не просто отдельные практики, это целостная система, направленная на гармонизацию всех аспектов человеческого существования. Оно помогает ощутить связь с прошлым, настоящим и будущим, укрепить чувство идентичности, развить творческое мышление, улучшить память и внимание, сохранить ясность ума на долгие годы и предотвратить возрастные изменения. Занимаясь народным творчеством, человек, а особенно ребёнок, учится выражать свои эмоции и чувства безопасным и конструктивным способом, реализует свой творческий потенциал и укрепляет социальные связи, общаясь с единомышленниками и делясь своим опытом. Оно способствует развитию интуиции и воображения, помогает найти свой путь в жизни.

Именно поэтому так важно нам педагогам открыть этот волшебный мир сначала для себя, позволив ему войти в свою жизнь и преобразить ее, а потом показать его нашим учащимся. Помочь им найти для себя вид народного творчества, который им по душе, включить его в их повседневную жизнь, показать возможности получать удовольствие от этого процесса [3, с. 54]. Ведь, как уже было сказано выше, народное творчество (любой его вид) – это не просто хобби, это стиль жизни, способный наполнить каждый день радостью, смыслом, здоровьем и долголетием.

Стоит отметить большую воспитательную и здоровьесберегающую составляющие народного творчества. Ведь, возвращаясь к истокам, человек обретает целостность, укрепляет свое здоровье, продлевает свою жизнь, находит свое предназначение. А это значит, что в народном творчестве таится пока ещё не до конца осознаваемый людьми эликсир жизни, путь к здоровью, долголетию и совершенной гармонии. Это бесценное наследие, которое мы, педагоги, должны бережно хранить, развивать и передавать следующим поколениям, чтобы они тоже могли насладиться его целебной силой, раскрыть свой безграничный потенциал и построить светлое будущее.

Таким образом, народное творчество – это не просто прошлое, это настоящее и будущее, это путь к процветанию человечества, к созданию здорового и гармоничного общества.

### ***Список литературы***

1. Арнольд И.В. Воспитательная сила искусства / И.В. Арнольд. – М.: Просвещение, 2019. – 291 с.
2. Березина Т.Ю. Народное творчество в системе художественного воспитания детей / Т.Ю. Березина. – СПб.: Детство-Пресс, 2020. – 214 с.
3. Ульенкова У.В. Народная культура как ресурс духовно-нравственного воспитания школьников / У.В. Ульенкова. – М.: ВЛАДОС, 2020. – 177 с.