Зорина Лариса Яковлевна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №158 «Рябинушка»
г. Чебоксары, Чувашская Республика

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДОШКОЛЬНИКОВ ПО ТРАДИЦИЯМ ЧУВАШСКОГО НАРОДА

Аннотация: *в статье рассматриваются возможности использования традиций чувашского народа в физическом воспитании детей дошкольного возраста. Раскрывается содержание народных подвижных игр, состязаний и календарных праздников как средства развития двигательных качеств, укрепления здоровья и формирования навыков коллективного взаимодействия. Автор обосновывает педагогические условия приобщения дошкольников к этнокультурным ценностям чувашского народа в процессе физкультурно-оздоровительной работы детского сада.*

Ключевые слова: *физическая культура, физическое воспитание, дошкольный возраст, традиции чувашского народа.*

Физическое воспитание детей дошкольного возраста, основанное на традициях чувашского народа, можно рассматривать как целостную педагогическую систему. Она опирается на многовековой опыт народа и помогает развивать ребёнка не только физически, но и духовно, эмоционально и социально. В традиционной чувашской культуре крепкое здоровье, сила, ловкость и выносливость всегда имели большое значение. Однако физическое развитие никогда не существовало отдельно от других сторон воспитания. Оно было тесно связано с трудом, нравственными представлениями, эстетическим вкусом и познанием окружающего мира. Чувашская народная педагогика исходила из того, что становление личности начинается с раннего детства. Ребёнок постепенно знакомился с обязанностями семьи и общины, наблюдал за трудом взрослых, участвовал в доступных ему делах и много двигался. Посильный труд, прогулки, игры и разнообразные занятия помогали ему осваивать основные двигательные

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

умения, укреплять организм и привыкать к самостоятельности. При этом ребёнка готовили не только к физическим нагрузкам, но и к жизни среди людей: учили быть терпеливым, ответственным, внимательным к окружающим и способным работать сообща.

Т.Ю. Мартынова [2] отмечает, что обращение к чувашским обычаям и народному опыту в современном дошкольном образовании позволяет решать сразу несколько задач. Дети получают новые возможности для движения и укрепления здоровья, знакомятся с культурой своего народа, узнают о традициях семьи и родного края. Благодаря этому у них может формироваться интерес к национальному наследию, уважительное отношение к старшему поколению и чувство принадлежности к своей культуре. Важно, что такие занятия должны быть понятны детям, соответствовать их возрасту и проводиться в доброжелательной обстановке, без чрезмерной нагрузки и принуждения.

Т.Ю. Мартынова [1] считает, что одним из важнейших средств физического воспитания являются чувашские народные подвижные игры. Они занимают особое место в национальной педагогике, поскольку объединяют движение, общение, эмоциональное переживание и обучение правилам поведения. Такие игры, как «Кĕпер» («Мост»), «Тутăр» («Платок»), «Паттăр» («Богатырь»), «Уйăхпа Хĕвел» («Луна и Солнце») и другие, отличаются разнообразием содержания. В зависимости от правил детям предлагается бегать, прыгать, метать предметы, пролезать или перешагивать через препятствия, менять направление движения, перестраиваться и выполнять хороводные движения. Подвижные игры помогают дошкольникам постепенно совершенствовать основные двигательные навыки. Во время бега ребёнок учится сохранять темп и быстро менять направление. Прыжки развивают силу ног, равновесие и координацию. Метание формирует точность движений и умение рассчитывать усилие. Игры с перестроениями помогают ориентироваться в пространстве, замечать действия других участников и своевременно реагировать на сигнал. В заданиях, где необходимо догнать, увернуться или занять определённое место, развивается быстрота реакции и способность принимать простые решения.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Народная игра ценна не только физической активностью. Она создаёт условия для общения и сотрудничества. Дети учатся ждать своей очереди, следовать общим правилам, принимать результаты состязания и не мешать другим участникам. В командных играх важно действовать согласованно, помогать товарищам и понимать, что успех зависит от общих усилий. Если ребёнок проиграл, педагог может помочь ему спокойно отнестись к результату и сохранить интерес к дальнейшему участию. Таким образом, игра становится подходящим способом познакомить дошкольников с честным соперничеством, взаимовыручкой и уважением к окружающим.

Особую выразительность чувашским играм придают фольклорные элементы: считалки, песенки, заклички, потешки и короткие приговорки. Они могут сопровождать выбор ведущего, начало состязания или повторяющиеся движения. Ритмичные слова помогают детям запомнить последовательность действий, поддерживают общий темп и делают игру эмоционально насыщенной. Если фольклорный материал используется на чувашском языке, дети получают возможность слышать родную речь в естественной, игровой ситуации. Даже короткие слова и выражения помогают пробудить интерес к языку, его звучанию и особенностям.

Музыкальное сопровождение и хороводные движения также имеют большое значение. Они развивают чувство ритма, слуховое внимание и согласованность движений. Ребёнку необходимо прислушиваться к мелодии, замечать её изменения и соотносить с ними свои действия. При этом он не просто выполняет физические упражнения, но и включается в общее художественное действие. Песня или хоровод создают атмосферу совместного праздника, в которой детям легче проявлять инициативу и чувствовать себя частью группы.

По мнению И.В. Махаловой [3] через игровой сюжет дошкольники могут знакомиться с образами и символами, связанными с традиционной культурой. Названия игр, персонажи, движения и используемые предметы дают педагогу возможность рассказать о жизни чувашской деревни, обычаях и повседневных занятиях людей. Такое знакомство лучше проводить в доступной форме: зада-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

вать детям вопросы, показывать иллюстрации, предлагать рассмотреть предметы или разыграть небольшую сценку. Важно не перегружать дошкольников сложными историческими сведениями, а помогать им постепенно замечать связь между игрой, народной культурой и жизнью людей в прошлом.

Значительное место в традиционном воспитании занимают также движения и упражнения, связанные с трудовой деятельностью и повседневным укладом. В дошкольной организации их можно использовать в игровой форме, не превращая занятия в копирование взрослого труда. Например, детям могут предложить перенести лёгкие предметы, пройти по условной «дорожке», преодолеть безопасное препятствие или выполнить задание всей группой. Подобные упражнения развивают координацию, равновесие и выносливость, одновременно воспитывая аккуратность и ответственность. При этом нагрузка должна соответствовать возрасту, а оборудование и пространство необходимо заранее проверить на безопасность.

Народные игры можно включать в разные части образовательного дня: проводить их на прогулке, использовать в физкультурных занятиях, включать в тематические праздники и досуговые мероприятия. Перед началом игры детям следует объяснить правила понятными словами, показать основные движения и убедиться, что все участники понимают условные сигналы. Если игра сопровождается текстом на чувашском языке, полезно заранее познакомить детей с его значением и произношением. Это помогает избежать механического повторения незнакомых слов и делает участие более осмысленным.

Большую роль играет взаимодействие детского сада с семьёй. Родители могут поделиться семейными воспоминаниями, рассказать о знакомых им играх и помочь уточнить отдельные элементы традиции. Совместные мероприятия позволяют детям увидеть, что народная культура сохраняется не только в занятиях педагога, но и в семейной жизни. При этом важно уважительно относиться к различиям в опыте семей и не требовать от родителей обязательного владения чувашским языком или специальными знаниями. Таким образом, физическое воспитание дошкольников на основе чувашских народных традиций представ-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ляет собой многостороннюю работу, в которой двигательная активность соединяется с культурным, речевым, нравственным и музыкальным развитием. Народные игры помогают укреплять здоровье, совершенствовать координацию, быстроту, ловкость и выносливость. Одновременно они учат детей соблюдать правила, взаимодействовать со сверстниками, проявлять самостоятельность и поддерживать друг друга. Фольклорные тексты и образы знакомят дошкольников с родной культурой и создают эмоциональную связь с традициями предков. При грамотной организации такие занятия становятся доступной и увлекательной частью образовательной среды, помогают сохранять культурное наследие и способствуют гармоничному развитию ребёнка.

Список литературы

1. Ларионова, Г. В. Физическое воспитание детей 5–7 лет на фольклорном материале чувашского народа / Г. В. Ларионова. – URL: https://clck.ru/3Wvgyw (дата обращения: 14.11.2026). – Текст : электронный.

2. Мартынова, Т. Ю. Народные традиции сохранения здоровья и физического воспитания в условиях ДОУ / Т. Ю. Мартынова // Образование и воспитание. – 2017. – № 5 (15). – С. 64–69.

3. Махалова, И. В. Народные традиции физического воспитания в представлениях современного дошкольника / И. В. Махалова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. – 2014. – № 35–2.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)