



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»  
<https://su-journal.ru>

2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 373.24

## Здоровьесберегающие традиции и обычаи народа Саха в формировании культуры здоровья детей дошкольного возраста

<sup>1</sup> Макарова Т.А., <sup>1</sup> Дьячковская Д.Д.

<sup>1</sup> Чурапчинский государственный университет физической культуры и спорта

**Аннотация:** целью исследования является определение способов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста, основанной на народных здоровьесберегательных технологиях.

В статье авторы рассматривают воспитательную функцию использования традиций и обычаем народа в формировании культуры здоровья в дошкольном возрасте. Здоровье детей зависит от многих факторов, в том числе от здоровья родителей, экологической обстановки, социального развития региона, медицинских учреждений и др. В статье затрагивается тема традиции и обычай народа Саха в процессе организации и содержания воспитания здоровьесбережения ребенка дошкольного возраста. Ранний и дошкольный возраст выступает как самый благополучный период становления самосознания, формирования понятия кто я, какой национальности, кого мы называем здоровым, как беречь свое здоровье. Первые годы жизни, близкое окружение ребенка дает полное представление правильного отношения к себе, к другим к обществу. Результатом сформированности культуры здоровья детей является совместная работа всех участников образования, социума, общества. Новизна исследования: изучение теоретических основ формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста на основе применения народных традиций и обычаем народа Саха. Ценностное отношение к своему здоровью, соблюдение народных традиций и обычаем начинает формироваться в семье и остается как основа на всю жизнь.

В результате исследования раскрываются методы и формы организации работы с детьми по здоровьесбережению на основе использования якутских народных традиций как организация правильного питания, использования народных подвижных и настольных игр, сказкотерапии.

**Ключевые слова:** дошкольный возраст, здоровьесбережение, культура здоровья, обычай народа Саха, традиции народа Саха

**Для цитирования:** Макарова Т.А., Дьячковская Д.Д. Здоровьесберегающие традиции и обычаи народа Саха в формировании культуры здоровья детей дошкольного возраста // Современный ученый. 2025. № 3. С. 290 – 296.

*Поступила в редакцию: 21 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 22 января 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.*

## Health-saving traditions and the customs of the Sakha people in the formation preschool children's health culture

<sup>1</sup> Makarova T.A., <sup>1</sup> Dyachkovskaya D.D.

<sup>1</sup> Churapcha State Institute of Physical Culture and Sports

**Abstract:** the aim of the study is to identify ways to form a health culture in older preschool children based on national health-saving technologies.

In the article, the authors consider the educational function of using the traditions and customs of the people in the formation of a health culture in preschool age. Children's health depends on many factors, including the health of parents, the environmental situation, the social development of the region, medical institutions, etc. The article touches upon the traditions and customs of the Sakha people in the process of organizing and maintaining the health education of a preschool child. Early and preschool age acts as the most prosperous period of self-awareness, the formation of the concept of who I am, what nationality, who we call healthy, and how to protect our health. The first years of life, the child's close environment gives a complete picture of the correct attitude towards oneself, others, and society. The result of the formation of a culture of children's health is the joint work of all participants in education, society, and society. The novelty of the research is the study of the theoretical foundations of the formation of a health culture for preschool children based on the application of folk traditions and customs of the Sakha people. A value-based attitude to one's health, observance of folk traditions and customs begins to form in the family and remains as the basis for life.

As a result of the research, methods and forms of organizing work with children on health care based on the use of Yakut folk traditions as the organization of proper nutrition, the use of folk outdoor and board games, fairy tale therapy are revealed.

**Keywords:** preschool age, health care, health culture, customs of the Sakha people, traditions of the Sakha people

**For citation:** Makarova T.A., Dyachkovskaya D.D. Health-saving traditions and the customs of the Sakha people in the formation preschool children's health culture. Modern Scientist. 2025. 3. P. 290 – 296.

*The article was submitted: November 21, 2024; Approved after reviewing: January 22, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.*

### Введение

Здоровье ребенка – одна из актуальных проблем образования, направленной на оздоровление всего общества. В воспитании здорового ребенка уделяется большое внимание со стороны государства. Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин в послании Федеральному Собранию подчеркнул повышение роли семьи в воспитании детей, продолжении формирования у детей и молодежи здоровой активной жизни, здорового образа жизни. Национальный проект "Продолжительная и активная жизнь" обеспечивает сбережению здоровья детей и подростков. "Чтобы дети рождались и росли здоровыми, а в будущем у них были здоровые дети", – пояснил В.В. Путин.

В федеральной образовательной программе по дошкольному образованию здоровье выступает как одна из основных ценностей, формируемых в детстве. К концу дошкольного возраста у ребят "Педагог продолжает приобщать детей к здоровому образу жизни: расширяет и уточняет

представления о факторах, влияющих на здоровье, способах его сохранения и укрепления, оздоровительных мероприятиях, поддерживает интерес к физической культуре, спорту и туризму, активному отдыху, воспитывает полезные привычки, осознанное, заботливое, бережное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих" [7].

С 2003 г. в детском саду проводилась опытно-экспериментальная работа по организации открытого образовательного пространства «Айыры обото».

Автор Макарова Т.А. обобщая результат работы отмечает, что «в ходе экспериментальной работы мы пришли к выводу: модель открытого образовательного пространства «Айыры обото» соответствует основным принципам здоровьесберегательной технологии. Понятие " здоровьесберегающая" относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, насколько при реализации данной технологии решается задача сохранения здоровья

субъектов образовательного процесса» [6, с. 224].

«В детско-взрослом сообществе «Мэнигийээн» МБДОУ ЦРР «Сулусчаан» с. Усун-Кюель (физкультурный инструктор Семенова М.Н.) якутские национальные игры выступают средством развития физических качеств, как координация движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, а также с правильным, не наносящим ущерба организму, выполнением основных движений, формирование начальных представлений о некоторых видах спорта, овладение подвижными играми с правилами; становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере; становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами [5, с. 808].

С 2020 года разработан и реализуется проект «ОЙ – БОТО», направленный на формирование культуры здоровья у детей раннего и дошкольного возраста. Как участники проекта педагоги ДОУ «Сулусчаан» проводили исследование по воспитанию здоровых, активных самостоятельных детей.

Целью исследования является определение способов формирования культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста, основанной на народных здоровьесберегательных технологиях.

Были поставлены задачи:

1. Изучение основ проблемы формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста, на основе здоровьесберегательной технологии в психолого – педагогической литературе.

2. Определение методов и форм организации формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста, на основе здоровьесберегательной технологии.

3. Проведение диагностику сформированности формирования культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста и выявление отношения родителей воспитанников к своему здоровью и применению здоровьесберегающих технологий народа.

4. Разработка практических рекомендаций, написание научной статьи о формировании культуры здоровья детей дошкольного возраста, на основе здоровьесберегательной технологии.

Изучая теоретические основы проблемы формирования культуры здоровья у детей, нами были изучены вопросы воспитания здорового ребенка, культуры здоровья, актуальность применения здоровьесберегательных технологий.

По мнению Ворожцовой Т.Н.: «Культура здоровья как часть общечеловеческой культуры представляет собой совокупность ценностного отношения человека к здоровью, его сохранению и

укреплению на уровне себя, другого и общества в целом; личностно и социально значимых способов деятельности, направленных на обретение физического, психического и социального благополучия, отсутствие болезней» [3].

Исследователь О.В. Латыговская считает: «Компетентность в плане физической культуры, физического развития выражается в том, что ребенок: – проявляет интерес к двигательной деятельности, умеет регулировать свою двигательную активность и согласовывать движения в коллективной деятельности; – умеет осуществлять элементарный контроль своих действий; – владеет культурно-гигиеническими навыками, навыками самообслуживания и понимает их необходимость; – имеет представления о своем физическом облике и здоровье и активен в способах его сохранения и укрепления» [4].

Только в дошкольном возрасте ребенок начинает понимать значение здоровья, какие органы как и зачем нужны для человека, приобретает различные способы движений.

Степанкова Э.Ю. раскрывая понятие физической культуры утверждает, что «физическая культура направлена на «окультуривание» тела, его оздоровление. Давно известно, что в здоровом теле здоровый дух. Поэтому важно, формируя культуру тела, одновременно гармонически развивать личность ребенка, стимулировать раскованность и свободу его движений, активизировать творчество» [10].

Значимость самобытных национальных систем физического воспитания показана в ряде работ (В.П. Кочнев, Н.К. Шамаев, М.Д. Гуляев, С.С. Гуляева и др.) Авторы отмечают активизацию внимания к национальным традициям, обычаям и национальным видам спорта, использование их в процессе своей трудовой деятельности приобретает особую актуальность [9, с. 536].

В каждом народе существуют определенные традиции и обычаи, направленных на воспитание детей. У народа Саха тоже выработаны свои традиции и обычаи, которые охраняли состояние здоровья детей, приучали жить и выживать в холодных климатических условиях, поддерживать интерес к физическому совершенству.

«Народное творчество и народные игры на протяжении веков являются сокровищницей национальных традиций, основным компонентом сохранения национального своеобразия художественной культуры. Оно стало основой для развития многих жанров профессионального искусства, ему принадлежит огромная роль в процессе эстетического и нравственного воспитания подрастающего поколения, формирования верных морально-

этических ориентиров, заложенных в народном творчестве как наиболее емкой и образной форме выражения национального характера каждого народа» [2].

Серощевский В.Л. на основе наблюдения и изучения народов Севера сделал пометки, что «В общем, якутов нужно считать за племя здоровое, закаленное, легко приспосабливающееся и при лучшем питании, при улучшении санитарных и гигиенических условий обещающее быстро превратиться в сильный, рослый, работающий народ» [8, с. 736].

Алаас Кэтириинэ изучая использование народных традиций и обычаем в воспитании девушки подчеркивала о важности использования народных традиций в воспитании молодежи, передаче добрых отношений к друг другу. Суровый климат Якутии, весь уклад жизни народа веками накопили опыт воспитания трудолюбивых, смелых, стойких к трудностям людей [1, с. 140]. Она отмечала, что традиции и обычай народа просто так не передаются с поколения в поколение. Надо изучать традиции и обычай, применять в воспитании детей и передать, обучать родителей.

На основе изучения проблемы формирования культуры здоровья мы пришли к выводу, что применение здоровьесберегающих технологий народа по оздоровлению детей своевременна и актуальна. Зная опыт воспитания предков, их ценностное отношение к здоровью детей и к людям, можно создать в детском саду здоровьесберегающую здоровую среду, применить методы и приемы, созданные народом воспитать здоровых детей, формировать первичные понятия о здоровье, о сохранении своего здоровья, формировать потребность в движении.

### Материалы и методы исследований

Нами использованы следующие методы:

1. Сказкотерапия. Основанные на менталитете народов Севера, народные якутские сказки имеют более обучающий характер. Именно учат относиться к себе, к своему здоровью бережно, учитьывать суровый климат, быть более предприимчивыми, хитрыми, чтобы выжить в трудных условиях. Через сказки дети учатся более эмоционально выражать свои чувства, переживание, разочарование, удивление, восхищение, радость, вежливость, доброжелательность, умение делать комплименты, приятные любезные слова и отвечать на них.

2. «Якутские народные настольные игры». Особенностью использования настольных игр является то, что такие игры готовились из дерева, костей, бумаг, бросового материала. Увлекательность, состязательность настольных игр привлека-

ли внимание детей и взрослых. Вечерами проводились соревнования, побеждали самые ловкие, быстрые. Выносливые. Поэтому настольные игры и являются одним из важных методом воспитания здоровых детей. Это игры «Тырынка», «Хаамыска», «Хабылык» и другие.

3. «Якутские народные подвижные игры». В якутских подвижных играх народ накопил огромный пласт воспитания детей, укрепления здоровья, воспитания выносливости, смекалки, желания и потребность быть сильным, как якутский богатырь. Это такие игры как» «Ойбонтон уулааын» (водопой), «Өһөс борооску» (упрямый теленок), «Дулъаны ыстаныны» (прыжок через пенек) и другие.

4. «Здоровое национальное питание». Здоровое питание у народа имеет свои традиции и обычай. В каждой семье придерживались нормам и правилам здорового питания. Так, обычной семье придерживались шестикратного, дробного питания в семье. Утром обычно принимали «куорчэх» – взбитые сливки, которые давали энергию к активной жизни, второй завтрак – лепешки, чай, на обед супы и второе более насыщенные белками пищу, полдник – лепешки с маслом, ужин отдельно ели мясо, супы, но после них состоялось чаепитие и на сон обычно давали сурат (кефир), более легкую пищу.

Серощевский В.Л. утверждает, что якуты в основном употребляют молочные продукты как кислое молоко, сметану, сливки, масло. Сорат, бутугас (жидкая похлебка), бленек (простокваша).

Читая, переосмысливая интересные сюжеты народных сказок дети узнавали о многих сильных, смелых людей, они для них становились героями, подражали их подвигам. Например, сказка «Чаахаан» учит детей быть умными, хитрыми, ловкими, чтобы выживать в разных жизненных ситуациях.

С родителями воспитанников были проведены планомерные работы, как консультации: «Что такое «культура здоровья», «Здоровьесберегающие традиции и обычай народа Саха», проведены мастер классы по теме: «Традиции и обычай в семье по формированию культуры здоровья», «Сказки в нашей семье», «Мы спортивная семья» и другие.

### Результаты и обсуждения

С целью выявления сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста нами проведено исследование мнения детей старшего дошкольного возраста о здоровье.

Определили три уровня сформированности культуры здоровья у детей старшего дошкольного возраста:

Низкий уровень: ребенок не знает, что такое здоровье, не знает органов в своем организме, не может рассказать о вредных привычках, не понимает роль движения в укреплении здоровья, не связывает роль правильного питания и состояния здоровья.

Средний уровень: ребенок с помощью взрослого объясняет понятие «здоровье», дает некоторые объяснения об органах в организме, имеет некоторые представления и вредных привычках, связывает роль движений в воспитании здорового ребенка, но затрудняется в ответе.

Высокий уровень: ребенок имеет понятие, что такое «здоровье», знает основные органы в организме, объясняет о вреде полезных привычек, понимает их влияние на состояние здоровья, знает о полезных и вредных продуктах питания.

Были заданы следующие вопросы: 1. Что такое здоровье. 2. Какие органы знаешь, как их можно беречь? 3.Какие вредные привычки знаешь? Как они влияют на состояние организма? 4 Какие полезные привычки знаешь? Как они влияют на со-

стояние организма? 5. Какие продукты полезные, какие продукты вредные? 6. Какие подвижные игры знаешь? 7. В какой сказке герой самый сильный, смелый?

По итогам констатирующего эксперимента мы видим, что из 20 детей всего 3 детей имеют высокий уровень – 15%, а на средний уровень соответствуют 8 детей – 40%. Низкий интерес составляет 9 детей – 45%.

Контрольный этап эксперимента показало повышения уровня сформированности культуры здоровья у детей старшего возраста.

Из 20 детей на высокий уровень ответили 9 детей – 45%, на средний 4 детей – 20%, а низкий уровень – 1 ребенок – 1 ребенок.

Для изучения отношения родителей к своему здоровью среди родителей проводился социологический опрос и исследование «Социологический опрос родителей» касался тем «Якутские народные настольные игры», «Якутские народные подвижные игры», «Детское здоровое национальное питание».

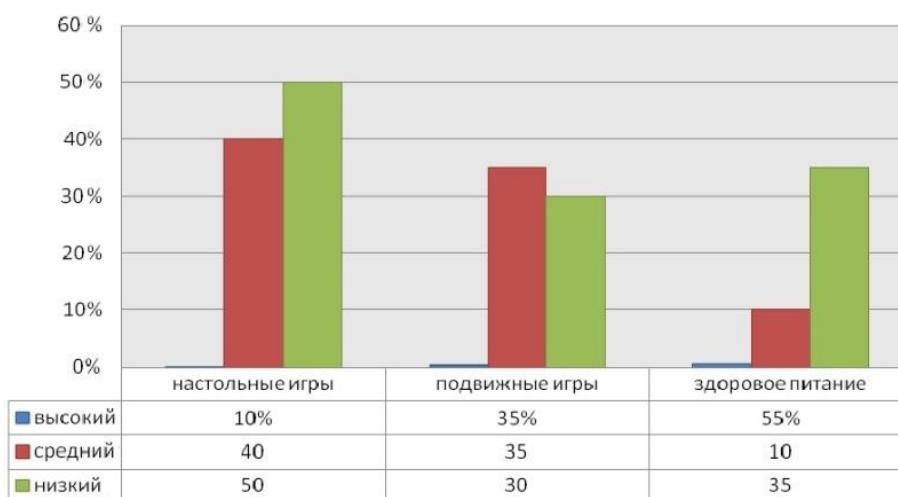


Рис. 1. Результаты исследования уровня пользования здоровьесберегающих традиций и обычаяев народа Саха.

Fig. 1. The results of the study of the level of use of health-saving traditions and customs of the Sakha people.

После проведенных нами работ анкетирования родителей исследования уровня пользования здоровьесберегающих традиций и обычаяев народа Саха в воспитании детей видим средние показатели. Индивидуальные беседы с родителями дали возможность изучить понимание проблемы. Большинство родителей не имеют возможности в силу ограниченной свободной времени от работы, не знания традиционных игр, обычаяев.

Традиции и обычаяи, созданные народом, передаются из поколения в поколение и учат нас быть здоровыми, красивыми, выживать в трудных климатических условиях, продолжить жизнь.

## Выводы

Таким образом на основе исследования были сделаны следующие выводы:

1. Изучение педагогических исследований по формированию культуры здоровья у детей подтвердило актуальность проблемы исследования. Формирование культуры здоровья - это формирование у ребенка представление понятия «здоровье», знание об основных органах в организме, знание их как беречь, знание о вредных и полезных привычка, их влияния на организм, знание и применение в жизни понятия «правильное питание», воспитание детей на героях сказок, род-

ственников и повышение двигательной активности на основе применения настольных и подвижных национальных игр.

2. Именно сказкотерапия, народные настольные игры, национальные подвижные игры, правильное здоровое питание способствовали повышение интереса детей к своему состоянию здоровья, формированию потребности к движению, то есть хотеть быть здоровыми, сильными как герои сказок.

3. Практическая значимость исследования связана с разработкой методических рекоменда-

ций для родителей и для педагогов по формированию культуры здоровья детей старшего дошкольного возраста. На основании проведенного исследования были подготовлены выступления педагогов, написаны статьи, проведены мероприятия для родителей.

4. Продолжение исследования связана с дальнейшим изучением здоровьесберегающих технологий народов Севера и разработкой программы «Здоровьесбережение детей Арктики».

### Список источников

1. Алаас Кэтириинэ. Формирование основ традиционного семейного воспитания девочек (На прим. Республики Саха (Якутия)): дис. ... канд. пед. наук. Якутск, 1998 140 с. РГБ ОД, 61:98-13/1138-0
2. Асташина М.П. Фольклорно-физкультурные занятия и досуги с детьми 3-7. 2013. 110 с.
3. Ворожцова Т.Н. Основы воспитания культуры здоровья у детей дошкольного возраста. <https://www.maam.ru/detskisad/osnovy-vospitanija-kultury-zdorovja-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html> (дата обращения 17.10.2024)
4. Латыговская О.В. Психологические особенности формирования культуры здоровья детей дошкольного возраста. Журнал Педагогические науки. Педагогика № 15 <https://core.ac.uk/download/pdf/81663712.pdf> (обращения 17.10.2024)
5. Макарова Т.А. Использование национальных игр и национальных видов спорта в физическом развитии дошкольников Роль физической культуры и спорта в развитии человеческого капитала и реализации национальных проектов: материалы всероссийской научной конференции с международным участием Якутск: Дани-Алмас, 2019. 808 с.
6. Макарова Т.А. Модель «Айны огото» – как здоровьесберегательная технология» Сборник республиканской научно-практической конференции «Медико-психологическое сопровождение обучения и воспитания дошкольников в современных условиях» 25 марта 2011 с. Харбала Чурапчинского улуса. Г. Якутск Издательско-полиграфический комплекс СВФУ, 2011. С. 224.
7. Реализация федеральной образовательной программы дошкольного образования. <https://fopdo.ru/soderzhatelnyj-razdel-fop-do-fizicheskoe-razvitiye/> (дата обращения 26.09.2024)
8. Серошевский В.Л. Якуты. Опыт этнографического исследования. 2-е изд. М., 1993. 736 с.
9. Собакин П.И. Национальные виды спорта Республики Саха (Якутия) как компонент подготовки специалистов по физической культуре и спорту в Чурапчинском институте // Международные спортивные игры «Дети Азии» – как фактор продвижения идей Олимпизма и подготовки спортивного резерва: материалы международной научной конференции, 7-8 июля 2016 г. / под общ. ред. М.Д. Гуляева. Якутск: РИО медиахолдинга, 2016. 536 с.)
10. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: учеб.пособие для студ.высш.учебн.заведений/Эмма Яковлевна Степаненкова. 2-е изд., испр. М.: Издательский центр «Академия», 2006. 368 с.

### References

1. Alaas Katiriine. Formation of the foundations of traditional family education of girls (On the note of the Republic of Sakha (Yakutia)): dis. ...cand. ped. Sci. Yakutsk, 1998 140 p. RSL OD, 61:98-13/1138-0
2. Astashina M.P. Folklore and physical education activities and leisure activities with children 3-7. 2013. 110 p.
3. Vorozhtsova T.N. Fundamentals of promoting a culture of health in preschool children. <https://www.maam.ru/detskisad/osnovy-vospitanija-kultury-zdorovja-u-detei-doshkolnogo-vozrasta.html> (date accessed 10/17/2024)
4. Latygovskaya O.V. Psychological and pedagogical features of the formation of a health culture of preschool children. Journal of Pedagogical scienses. Pedagogy No. 15 <https://core.ac.uk/download/pdf/81663712.pdf> (accessed on 10/17/2024)

5. Makarova T.A. The use of national games and national sports in the physical development of preschoolers. The role of physical culture and sports in the development of human capital and the implementation of national projects: materials of the all-Russian scientific conference with international participation Yakutsk: Dani-Almas, 2019. 808 p.

6. Makarova T.A. The "Aiyy ogoto" model – as a health-saving technology" Collection of the republican scientific and practical conference "Medical and psychological support for the training and education of preschoolers in modern conditions" March 25, 2011 p. Kharbala Churapchinsky ulus. G. Yakutsk Publishing and printing complex of NEFU, 2011. P. 224.

7. Implementation of the federal educational program for preschool education. <https://fopdo.ru/soderzhatelnyj-razzdel-fop-do-fizicheskoe-razvitiye/> date of access 09/26/2024)

8. Seroshevsky V.L. Yakuts. Experience of ethnographic research. 2nd ed. M., 1993. 736 p.

9. Sobakin P.I. National Sports of the Republic of Sakha (Yakutia) as a Component of Training Specialists in Physical Culture and Sports at the Churapchinsky Institute. International Sports Games "Children of Asia" as a Factor in Promoting the Ideas of Olympism and Training Sports Reserves: Proceedings of the International Scientific Conference, July 7-8, 2016. edited by M.D. Gulyaev. Yakutsk: RIO Media Holding, 2016. 536 p.)

10. Stepanenkova E.Ya. Theory and Methods of Physical Education and Child Development: A Textbook for Students of Higher Education Institutions. Emma Yakovlevna Stepanenkova. 2nd ed., corrected. Moscow: Publishing Center "Academy", 2006. 368 p.

### Информация об авторах

**Макарова Т.А.**, кандидат педагогических наук, заведующая кафедрой педагогики и психологии, Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта, Makarova-tatina@mail.ru

**Дьячковская Д.Д.**, Чурапчинский государственный университет физической культуры и спорта, Diana19871703@gmail.com

© Макарова Т.А., Дьячковская Д.Д., 2025