

РЕСПУБЛИКА БУРЯТИЯ  
МУ Комитет по образованию  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЕТСКИЙ-САД № 62 «Малыш» (комбинированного вида )  
670045, г. Улан-Удэ, ул. Сосновая, 19а, телефон 44-22-86, 55-21-87.

---

## **ПРОЕКТ**

**«Наадая, энхэ элүүр ябая!»**

***«Приобщение дошкольников здоровому образу  
жизни через бурятские игры»***

**(подготовительная группа)**

**Учитель бурятского языка: Галсанова Жаргалма Енхобоевна**

**2017г**

## Введение

Каждая этническая группа, в частности бурятский народ, развиваясь веками в определенных географических, природно-климатических, социально-экономических условиях, имеет не только своеобразную, производственную общность людей, но и присущие только ей быт, миропонимание, мышление. В свое время В.Г.Белинский подчеркивал, «что тайна национальности каждого народа заключается не в его одежде и кухне, а в его так сказать, манере понимать вещи». Он придавал большое значение самобытности народа, которая состоит в образе мыслей и взглядов на предметы, в религии, языке и обычаях. Бурятский народ через века пронес и сохранил свои традиции и обычаи. Наиболее ценными являются три вида игры, которые помогают воспитывать здоровый образ жизни.

В сохранении и укреплении здоровья широкое распространение получили игры. Это бурятская национальная борьба, стрельба из лука и конные скачки, получившие название «Эрын гурбан нааадан» - три мужские игры. Эти игры являлись школой закаливания, тренировки организма и укрепления здоровья, т.е. школой подготовки будущих богатырей.

Об основополагающей роли здоровья в жизни людей свидетельствует исторически сложившееся приветствие бурят «Мэндэ амар» - здоровья вам благополучия, применяемое ими с незапамятных времен и превратившееся в стандарт народного приветствия. Слова приветствия, произнесенные от души служат прологом взаимопонимания и симпатии не только знакомых, но и незнакомых лиц, способствуют доброму разрешению возникших между ними проблем и сохранению душевного равновесия. Такое отношение бурят к людям играло и играет в настоящее время немалую роль в установлении у молодежи уравновешенного характера, выраженного в степенности, добродушии и общительности, отсутствии национальной неприязни и вражды. Особенности национального характера не раз отмечались путешественниками, учеными, посетивших Забайкалье. В выработке упомянутых особенностей характера, составляющих основу бурятского национального стереотипа и оказывающих благотворное влияние на нервную систему, т.к. ее состояние является одной из главных основ здоровья человека.

Основными источниками физического развития и укрепления здоровья являлись природа, домашний быт и игры. Буряты почитали природу не только как творца их самих, но и как законодателя и источника здоровья, благополучия и жизни людей. Весь уклад кочевого образа жизни являлся приспособлением к суровым условиям резко континентального климата Забайкалья. В этих экстремальных условиях сохранение жизни и здоровья детей представляло немую трудность. Оно требовало не только огромного труда и заботы родителей, но и определенного искусства, основой которого стало выработанное ими и оправдавшее себя в течение многих веков правило «хугэдоо бороор хургаха» - приучать детей неприхотливыми. Основными средствами реализации этой заповеди являлось закаливание детей и молодежи в процессе реальной жизни семьи и общества. Жизнь в юртах во все времена года, периодические перекочевки, круглогодичная пастьба скота позволяли физическому и нравственному возмужанию детей. Исполняя вышеназванную заповедь, буряты не создавали детям изнеженных условий домашнего быта. Летом ходили босиком, зимою сильно не укутывались. Для сохранения здоровья детей кормили натуральной энергоемкой пищей и питание

Считали основой основ полноценного здоровья. В пищевом рационе детей значительную долю занимали молочнокислые продукты, которые способствовали оздоровлению и укреплению не только органов пищеварения, но и всего организма. В пищу употребляли растения богатые витаминами: дикий лук мангир, сарану, ревень, заменители чая (герань луговая, кипрей) и т.д. В результате сравнительно сбалансированного по витаминам питания, буряты имели достаточно прочные зубы, редкостью являлись болезни опорно-двигательного аппарата и органов пищеварения. Они отличались острым зрением и слухом. Сравнительно крепкое здоровье и невосприимчивость к различным заболеваниям поддерживались умелым применением ими природного лекарственного сырья, получаемого из растений, животных и минералов. Физическое развитие и нравственная подготовка бурятских детей позволяли родителям вовлекать их с ранних лет в посильный труд, который носил характер самообслуживания и помощи родителям: занести дрова, пригнать пасущийся скот, напоить их, ухаживать за ними.

На основе жизненного опыта буряты сформировали кодекс трудовых умений и навыков и физического развития настоящего бурятского мужчины. Он бытует среди бурят и передается из поколения в поколение. Кодекс состоит из девяти умений и навыков – девять доблестей мужчины:

1. Уметь бороться
2. Уметь мастерить
3. Знать кузнечное дело
4. Уметь охотиться
5. Уметь ломать голыми руками позвоночную кость скотины (һээр)
6. Уметь плести кнут из восьми ремешков
7. Быть наездником
8. Плести треножник для лошади
9. Уметь натягивать тетиву лука

В последующие годы этот кодекс усовершенствовался сообразно изменению жизни бурят.

**Тема проекта:** игры, приобщающие ведению здорового образа жизни

**Цель исследования:** ведение здорового образа жизни, изучить три вида бурятских игр.

**Задачи проекта:**

1. Создать систему работы по приобщению детей к истокам ведения здорового образа жизни через бурятские народные игры.
2. Привлечь родителей в воспитательно-образовательный процесс через проведение бурятских народных игр, познакомить с народными праздниками, их обычаями и традициями.
3. Создать условия для самостоятельного отражения детьми полученных знаний, умений.
4. Воспитывать интерес и любовь к ведению здорового образа жизни, бурятской национальной культуре, обычаям, традициям, обрядам, к народным играм и т. д.

**Объект исследования:** игры

**Актуальность:** Во все времена люди стремились к укреплению своего здоровья, развитию силы, ловкости и выносливости тела. Только такой человек может противостоять суровым климатическим условиям Сибири, может принести пользу своему роду, семье, самому себе.

В сохранении и укреплении здоровья широкое распространение получили игры. Это бурятская национальная борьба, стрельба из лука и конные скачки, получившие название «Эрын гурбан нааадан» - три мужские игры. Эти игры являлись школой закалывания, тренировки организма и укрепления здоровья.

Данная проектная работа позволит нам изучить в чем особенности бурятского народа в воспитании здорового образа жизни, научит азам мудрой народной школы и вести здоровый образ жизни.

Проект ориентирован на возрастную ступень: старший возраст (5—6 лет);

Проект построен на основе главных методических принципов:

- учет возрастных особенностей детей,

- доступность материала,

- постепенность его усложнения.

**Участники проекта:** старший возраст (дети 5—6 лет);

**Руководитель проекта:** учитель бурятского языка Галсанова Ж. Е.

| № | Мероприятия                             | Ответственные   | Сроки  | Ресурсы                   |
|---|---|---|--------|---------------------------|
| 1 | Определение целей, формулирование задач | Проектная группа, руководитель проекта                    | апрель |                           |
| 2 | Поиск источников информации             | Н. Максим, Соня С., Саша С., Ксюша Ц., Арина Д., Самбу Ц. | апрель | Интернет, История Бурятии |
| 3 | Изучение игр                            | Проектная группа  | апрель | Суры, луки, лошадки       |
| 4 | Защита проекта и проведение игр         | Проектная группа, руководитель проекта                    | апрель | фотоаппарат               |

**Предполагаемый конечный результат:**

1. Разработана система работы по приобщению дошкольников здоровому образу жизни через бурятские игры
2. Возросло участие родителей в жизнедеятельности ДОУ (участие в праздничных мероприятиях ДОУ посвященных народным играм, традициям и обычаям).
3. Созданы условия для самостоятельного отражения детьми полученных знаний, умений (имеется навык в организации и проведении народных игр, условия для игр и т.д.).
4. Сформирован интерес дошкольников к ведению здорового образа жизни, к бурятской национальной культуре, к обычаям и традициям, обрядам и народным праздникам, к народным играм.

Большое значение в укреплении здоровья детей имели игры. Они увлекают детей в свой фантастический и загадочный мир, служат могучим фактором физического развития и оберегают их от праздного безделья и бесцельного времяпровождения. Каждый народ и его этнические подразделения создали в течение своей многовековой истории характерные для них игры, соответствующие домашнему быту и хозяйственной деятельности. Предметами игры были кости животных, круглые камни, дощечки, палочки, песок, глина и другие материалы. В процессе игр дети учились пониманию красоты природы, получали навыки, необходимые в быту и труде. Таким образом, игры являлись школой жизни и развития.



