

## Здоровьесберегающие технологии дагестанской народной материнской школы воспитания

©2016 Мирзоева А. Ш.

Дагестанский государственный педагогический университет,  
Махачкала, Россия; e-mail: isya\_08@mail.ru

**РЕЗЮМЕ. Цель.** Раскрытие проблемы формирования здорового образа жизни учащихся в современных условиях искажения и недооценки традиционных нравственных категорий, выявление исторически апробированных средств, форм и методов формирования здорового образа народной материнской школы воспитания. **Методы.** Анализ психолого-педагогической, историко-этнографической, культурологической, устной народной, художественно-публицистической литературы, письменных источников, данных полевого материала, систематизация и обобщение народного опыта. **Результаты.** Определены средства, формы и методы народной материнской школы воспитания, направленные на обеспечение здоровья детей. **Выводы.** Обращение к исторически апробированным прогрессивным средствам, формам и методам материнской школы воспитания позволит значительно оптимизировать здоровый образ жизни человека.

**Ключевые слова:** общечеловеческие ценности, здоровый образ жизни, негативные явления, нравственность, воспитание, развитие, народная педагогика, традиции, педагогическая деятельность, педагогические условия, факторы формирования личности учащегося.

---

**Формат цитирования:** Мирзоева А. Ш. Здоровьесберегающие технологии дагестанской народной материнской школы воспитания // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2016. Т. 10. № 4. С. 91-96.

---

## Health Saving Technologies of Dagestan Folk Mother School of Education

©2016 Aida Sh. Mirzoeva

Dagestan State Pedagogical University,  
Makhachkala, Russia; e-mail: isya\_08@mail.ru

**ABSTRACT. Aim.** The aim of the article is to disclose the pupils' healthy living formation problems in modern conditions of twist and undervaluation of moral categories; to find out the historically proven tools, form and methods of healthy way of folk mother school education. **Methods.** Analysis of the psychological and pedagogical, historical and ethnographic, cultural, oral folk, artistic and journalistic literature, written sources, data of field stuff, systematization and synthesis of people's experience. **Results.** The author of the article identifies the means, forms and methods of folk mother school of education, aimed to assure children's health. **Conclusions.** Appeal to the historically proven progressive means, forms and methods of mother school education will significantly optimize a man's healthy lifestyle.

**Keywords:** human values, healthy lifestyle, negative developments, morality, education, development, folk pedagogy, traditions, pedagogical activity, pedagogical conditions, factors of pupil's personality formation.

---

**For citation:** Mirzoeva A. Sh. Health Saving Technologies of Dagestan Folk Mother School of Education. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2016. Vol. 10. No. 4. Pp. 91-96. (In Russian)

---

### Введение

В последние десятилетия наблюдается стремительное ухудшение состояния здоровья населения нашей страны. Такое положение непосредственно связано с

глобальными разрушениями в природе и обществе. Особое значение в этой связи приобретает вопрос о скорейших мерах по изменению образовательной политики государства. Сохранение здоровья нации –

беспорный государственный приоритет для России. Об этом заявил президент Российской Федерации (РФ) Владимир Путин, выступая в Санкт-Петербурге на церемонии вручения международной спортивной премии «Лауреус». Разностороннее изучение и объективная оценка происходящего явились причиной выдвижения на первый план восстановления в образе жизни людей исторических народных воспитательных идей, национальных и конфессиональных культурных ценностей, еще в недавнем прошлом считавшихся пережитком прошлого.

Одним из важнейших воспитательных идей является идея обеспечения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни – насущная и естественная потребность каждого народа и неотъемлемая жизнеутверждающая часть исторически сложившейся традиционной народной культуры. Традиционная народная культура, как материальная, так и духовная, во всей своей целостности и в конкретном понимании располагает исторически апробированными в многовековом народном опыте колоссальными знаниями, умениями и навыками обеспечения здорового образа жизни человека. Весь этот потенциал народного опыта может быть назван «Народной культурой здоровья», а если учитывать его несомненное прикладное значение, то, прежде всего, «Народной педагогикой здоровья».

Педагогическая наука на протяжении ряда лет занимается определением теоретического значения и прикладного характера историко-педагогического и этнокультурологического потенциала каждого народа в отдельности и человечества в целом. Благодаря усилиям ряда ученых-педагогов стран содружества и регионов России (Г. Н. Волков, А. Ш. Гашимов, И. А. Шоров, Я. И. Ханбиков, А. Ф. Хинтибидзе, О. Д. Мукаева, Ю. К. Намитоков, С. М. Саитбаева, М. И. Стельмахович, А. П. Орлова, В. И. Элашвили и др.), в том числе и Дагестана (А. М. Магомедов, З. М. Магомедова, Ш. А. Мирзоев, Т. Г. Саидов, З. Я. Якубов, Б. Ш. Алиева и др.) в педагогической науке и практике в известной степени раскрыты содержание понятий «этнопедагогика», «народная педагогика», «педагогическая культура народа» и др.

#### **Цель и методы исследования**

Однако анализ проведенных теоретических и прикладных исследований показывает, что аспект народной культуры, охватывающий традиционный потенциал формирования здорового образа жизни человека в мононациональном обществе, до сих пор был только объектом некоторого внимания ученых-медиков, социологов и отчасти психологов и менее всего привлекал внимание ученых-педагогов и практиков [4; 10]. В исследованиях, как ученых-этнографов, историков, культурологов, так и ученых-педагогов до сих пор специально не решались проблемы выявления и систематизации семейных традиций формирования здорового образа жизни человека.

А между тем целостность воспитания, обучения человека немислима без максимального учета всего позитивного потенциала народной культуры, без последовательного формирования морально-этического и физического облика человека с ранних лет.

Здоровый образ жизни в народном понимании – это отнюдь не стремление только к накоплению физической силы, ловкости, подвижности и т. д., это скорее физическое и душевное равновесие, моральная и санитарно-гигиеническая чистота, этическая выдержанность, психологическое благополучие человека в обществе и многое другое.

#### **Периодизация материала**

Народы Дагестана накопили многовековой опыт обеспечения здорового образа жизни человека. Этот опыт самым теснейшим образом связан особыми условиями национально-регионального и природно-географического проживания народов Дагестана.

Анализ многочисленных источников, историко-этнографической, культурологической, устной народной, художественно-публицистической литературы показывает, что народный опыт обеспечения здорового образа жизни человека по крупницам собран и сконцентрирован в специфических методах и приемах целенаправленного применения многочисленных словесных средств воспитания (колыбельных песен, потешек, пестушек, прибауток, загадок, пословиц,

поговорок, сказок, легенд, героико-эпических сказаний и т. д.); в методике проведения комбинированных и интегрированных форм воспитания (игр, трудовых операций, обыденных общественных мероприятий, межличностных отношений, обрядов, ритуалов, праздничных инсценировок и т. д.).

Предусмотрены народом и многочисленные факторы обеспечения здорового образа жизни, формы, методы и приемы реализации традиционного содержания здорового образа жизни на различных возрастных этапах развития и формирования человека. Глубокое и всестороннее рассмотрение этого опыта может быть предметом фундаментального исследования в области культурологии, этнографии, этнологии, этновалеологии, несомненно, и этнопедагогике. Совершенно не претендуя на исключительность и категоричность нашего исследования, попытаемся выявить и систематизировать некоторые народные средства, формы и методы дагестанской материнской школы воспитания, направленные на формирование здорового образа жизни детей раннего возраста.

Освещая тему, мы целенаправленно ориентируемся на то, что усилия педагога-исследователя должны быть, прежде всего, направлены на выявление различных форм, средств и методов формирования здорового образа жизни человека, на выявление механизмов и особенностей практического применения и передачи знаний, умений и навыков эффективного обеспечения и сбережения физического и духовного здоровья человека.

Наше исследование строится на базе совокупности источников, важнейшими из которых являются:

– данные полевого материала, как опросного (беседы, интервью, опрос, анкетирование), так и визуального (наблюдения, схемы, чертежи, зарисовки, фотографии) характера;

– письменные источники (этнографические и исторические статьи, очерки, монографии, психолого-педагогическая литература, материалы

устного народного творчества, архивные данные).

Основным, исторически сложившимся и веками укрепившимся социальным институтом становления и развития человека и непосредственной средой формирования его физического и морально-этического облика является семья, и главным образом материнская школа воспитания детей. Поэтому закономерно то, что многие самобытные созидательные традиции, обычаи и обряды народов мира нашли свое «рождение», первичное применение и стабильную апробацию именно в семье. В этой связи считаем целесообразным и правомерным начать рассмотрение народного опыта формирования здорового образа жизни человека именно с семьи, с материнского опыта ее планирования и ее системы сбережения здоровья всех ее членов.

В педагогическом наследии дагестанской семьи сконцентрирован целый комплекс исторически сложившихся, веками укреплявшихся в сознании и поведении людей высоконравственных межличностных отношений, общечеловеческих и национально специфических обычаев и обрядов. В семейно-бытовой обрядности сосредоточен накопленный веками самобытный опыт соблюдения гигиены и охраны здоровья ребенка, который может быть успешно использован в воспитании и оздоровлении детей в современных экологически неустойчивых условиях.

Следует заметить, что в семейной педагогике почти всех народов, в том числе и народов многонационального Дагестана, известны здоровьесберегающие обычаи и традиции, связанные с созданием семьи, с материнством, с рождением ребенка и его воспитанием буквально с колыбельного возраста, с подготовкой детей к межличностным отношениям, трудовым операциям и многое другое.

Мы склонны придерживаться мнения ряда ученых, которые отмечают, что обряды и обычаи, связанные с рождением ребенка, подразделяются на три цикла: дородовые, непосредственно связанные с родами, послеродовые.

К дородовым здоровьесберегающим традициям и обычаям прямое отношение имеет весьма ответственное отношение к

выбору невесты и жениха. Как свидетельствуют этнографические материалы и результаты опроса старожил, невесту у народов Дагестана стремились взять физически и психически здоровую, из состоятельной, материально и морально благополучной семьи. При этом, строго соблюдая нравственные установки мусульманской веры, и прежде всего из здравых побуждений ни в коем случае не выбирали девушек из близких родственных семей. Если же женились на девушке из своего аула, то она должна была быть из другого рода (тухума). Браки между родственниками допускались лишь в очень редких случаях и при условии, если интервал между брачными парами был не меньше семи поколений. Категорически запрещалась женитьба дяди на племяннице. С позиций современной медицинской науки такой подход к вопросам брака вполне логичен и является одной из ведущих мер профилактики наследственно-генетических заболеваний.

При женитьбе обе стороны интересовались наличием в роду невесты или жениха умственно отсталых, припадочных, туберкулезных больных. При установлении такого факта от брака воздерживались. Согласно народно-гигиеническим взглядам дагестанцев перечисленные патологические состояния могут быть унаследованы или же отразятся на здоровье детей. Рациональность таких суждений также не вызывает сомнений.

Когда речь идет о дефектах воспитания человека, которые он упорно не устраняет, дагестанцы говорят: «То, что не привилось с материнским молоком, с коровьим не привьется».

Поскольку в семьях дагестанцев ведущим лицом в воспитании ребенка, в том числе и гигиеническом, являлась женщина, мать, то при выборе невесты учитывали ее ум, деловитость, способность воспитывать детей. При выявлении этих качеств у невесты обычно ориентировались по ее матери, считая, что умная, деловитая мать воспитает умную, деловитую дочь. «Посмотрев на мать, девушку (замуж) бери, посмотрев на отца, жениха выбери», – гласят мудрые дагестанские изречения.

По мнению народа, чтобы ребенок появился на свет и рос духовно и физически здоровым, нужно «проектировать» его природные задатки. А они, прежде всего, являются продуктом физических и психических данных родителей. Дагестанцы говорят: «Каков корень – таковы и побеги», «Каков он сам – таково и дитя» (дарг.), «Плодовый червь выходит из плода» (лезг.), «Посмотрев на мать, – дочь замуж бери, посмотрев на отца, – о сыне суди, посмотрев на кобылицу, – жеребенка покупай» (лак.). Это определяет начало складывающейся системы заботы о здоровом поколении.

Известие о предстоящем появлении ребенка всегда принималось с радостью. С этого момента для будущей матери существовал ряд привилегий и запретов. Все гигиенические советы женщина получала от умудренных жизнью родственниц, бабушек или же от умудренных жизнью опытных женщин родного аула. Беременной рекомендовался душевный покой, чтобы психические травмы, отрицательные эмоции не отразились на развивающемся плоде. Обращалось внимание на полноценность питания, категорически запрещалось употребление алкоголя. (Впрочем, нужно отметить, что для дагестанских народов употребление алкоголя или же курение женщиной во все времена было чуждо) [8]. Для предупреждения явлений токсикоза беременности (рвота, тошнота и т. д.), а также рождения детей с патологиями советовали исполнять любую женскую прихоть в питании.

В культуре питания народов Дагестана известен перечень блюд, специально предусмотренных для женщин предродового и послеродового периода. Мудрые главы дагестанских семей, сидя за обеденным столом, всегда выделяли матерям предродового и послеродового состояния лучшую пищу. По дагестанской традиции соседи в первую очередь угощали молодых матерей свежей, только что приготовленной пищей. Эти высокогуманные народные традиции направлены на заботу о матери, о физическом и моральном благополучии будущих младенцев.

Беременной запрещалось поднимать тяжести, подвергать себя большой физической нагрузке. В последние месяцы

беременности рекомендовалось воздерживаться от половой жизни. Подобный опыт не является исключением для какого-либо одного народа. Он имеет распространение у многих народов мира. Это говорит об интернациональной и гуманистической направленности народной педагогики здоровья.

Родившегося ребенка подхватывала повивальная бабка и перерезала ему пуповину, приговаривая: «Пусть живет долго, пусть будет здоровым и счастливым».

Следующим шагом было обмывание ребенка теплой водой с мылом, иногда повитуха добавляла в воду соль для улучшения теплоотдачи. У только что родившегося ребенка правили уши, нос, голову руками. Если рождался недоношенный семимесячный ребенок, его никому не показывали, держали в комнате до достижения им срока нормальных родов.

Кормление новорожденного грудью начиналось через один-два часа после родов. Перед прикладыванием к груди младенцу на счастье и достаток в будущей жизни давали с ложечки немного меда и топленого или сливочного масла.

Злейшим врагом для новорожденного является переохлаждение. Поэтому в это время женщина особое внимание обращает на одежду; жилище, в котором появился малыш, усиленно отапливалось. Требование температурного режима было особенно жестким, когда рождались недоношенные дети.

В течение сорока дней не принято было новорожденного оставлять одного, чтобы злой дух не подменил младенца.

Для нормального роста и формирования правильного телосложения грудных детей туго пеленали. Полагали, что это предупреждает искривление нижних конечностей, а также снимает возможность переохлаждения. Настоящая дагестанская колыбель прошла историческую апробацию. В недавние советские времена отдельные исследователи пытались приписать колыбели причины всяких человеческих недугов. Между тем многовековой опыт народа показывает, что именно колыбель обеспечивает ребенку абсолютную чистоту, нормальный сон, здоровый микроклимат. В ней предусмотрены мочеприемник и

калоприемник, ребенок в такой колыбели всегда сухой, сон его – а до трех месяцев младенец должен спать по 18-20 часов в сутки – ничто не нарушает. Поэтому многие заботливые семьи не только в Дагестане, на Кавказе, но и во многих странах Средней Азии, для физического и духовного блага ребенка и в наши дни укладывают его в колыбель.

Те, кто все реже использует колыбель в материнской школе ухода за ребенком, зачастую проигрывают. Заметим, наш младенец через каждый час мокрый, плачет. В итоге ему нередко ставят диагноз: «врожденный невроз». Невроз приходит и к молодой матери. Два по сути любящих существа начинают плохо реагировать друг на друга. Недостаток молока это, как замечают ученые, происходит далеко не всегда от плохого питания. Здесь снова и снова приходится говорить об утрате ценного и мудрого опыта народной педагогики здоровья.

В рамках данной статьи мы коснулись лишь некоторых методов и приемов народной материнской школы здоровья. Наша педагогическая копилка позволяет говорить о целесообразности всестороннего изучения проблемы, и более всего о необходимости максимального внимания современных воспитателей к здоровьесберегающему потенциалу народной педагогики.

### **Выводы**

1. Здоровьесберегающие идеи народной материнской школы воспитания – это идеи, имеющие непосредственное отношение к понятиям «здоровье» и «здоровый образ жизни».

2. В формировании здорового образа жизни важнейшую роль играет прогрессивный опыт народной педагогики здоровья.

3. Эффективность формирования здорового образа жизни детей раннего возраста непосредственно зависит от использования физических, психических и социально-нравственных средств и способов народной материнской школы воспитания.

## Заключение

В одной статье трудно представить все традиционные веками апробированные здоровьесберегающие технологии, даже материнской школы воспитания. Для оптимального использования здоровьесберегающего потенциала народной педагогики, на наш взгляд, необходимо установление основных этапов, путей,

условий формирования здорового образа жизни, тщательный анализ опыта педагогического наследия народов по формированию здорового образа жизни, обобщение его целей, содержания, средств, способов, а также выявление особенностей их реализации в ходе воспитания детей разного возраста.

## Литература

1. Агапов Ф. А. Физическая культура и спорт у народов Дагестана. Махачкала: Дагучпедгиз, 1966. 97 с.
2. Волков Г. Н. Этнопедагогическая стратегия национального образования // Педагогика. 1998. № 8. С. 13.
3. Гашимов А. Ш. Азербайджанская народная педагогика. Баку, 1970. 320 с.
4. Исаева Т. И. Формирование здорового образа жизни подростков народными оздоровительными средствами. Махачкала, 2014. 198 с.
5. Магомедов А. М. Обычаи и традиции народов Дагестана. Махачкала: Дагучпедгиз, 1992. 144 с.

6. Мирзоев Ш. А. Культура и традиции народов Дагестана. Махачкала: Лотос, 2009. 160 с.
7. Мирзоев Ш. А. Народная педагогика Дагестана. 2-е изд, доп. и перер. Махачкала: Дагучпедгиз, 1992. 183 с.
8. Халипаева С. А. Антинаркотическое воспитание старшекласниц на этнокультурном потенциале. Махачкала, 2011. 178 с.
9. Шуайбова М. О. Педагогические условия формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Махачкала, 2011. 212 с.
10. Якубов З. Я. Актуальные теоретические и методологические проблемы современной педагогики. Махачкала: Деловой мир, 2007. 140 с.

## References

1. Agapov F. A. *Fizicheskaya kul'tura i sport u narodov Dagestana* [Physical Education and Sports of Dagestan People]. Makhachkala: Daguchpedgiz Publ., 1966. 97 p. (In Russian)
2. Volkov G. N. Ethnopedagogical strategy of national education. *Pedagogika* [Pedagogy]. 1998. No. 8. P. 13. (In Russian)
3. Gashimov A. Sh. *Azerbaydzhanskaya narodnaya pedagogika* [Azerbaijani folk pedagogy]. Baku, 1970. 320 p. (In Russian)
4. Isayev T. I. *Formirovanie zdorovogo obraza zhizni podrostkov narodnymi ozdorovitel'nymi sredstvami* [Formation of teenagers' healthy lifestyle by folk remedies]. Makhachkala, 2014. 198 p. (In Russian)
5. Magomedov A. M. *Obychai i traditsii narodov Dagestana* [Customs and traditions of Dagestan people]. Makhachkala: Daguchpedgiz Publ., 1992. 144 p. (In Russian)
6. Mirzoev Sh. A. *Kul'tura i traditsii narodov Dagestana* [Culture and traditions of Dagestan

- people]. Makhachkala, Lotos Publ., 2009. 160 p. (In Russian)
7. Mirzoev Sh. A. *Narodnaya pedagogika Dagestana* [Folk pedagogy of Dagestan]. 2-nd edition, revised and supplemented. Makhachkala, Daguchpedgiz Publ., 1992. 183 p. (In Russian)
8. Khalipaeva S. A. *Antinarkoticheskoe vospitanie starsheklassnits na etnokul'turnom potentsiale* [Anti-drug education of senior pupils by the ethnic and cultural potential]. Makhachkala, 2011. 178 p. (In Russian)
9. Shuaibova M. O. *Pedagogicheskie usloviya formirovaniya zdorovogo obraza zhizni studencheskoy molodezhi* [Pedagogical conditions of the students' healthy lifestyle formation]. Makhachkala, 2011. 212 p. (In Russian)
10. Yakubov Z. Ya. *Aktual'nye teoreticheskie i metodologicheskie problemy sovremennoy pedagogiki* [Topical theoretical and methodological problems of modern pedagogy]. Makhachkala, Delovoi mir, 2007. 140 p. (In Russian)

## СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРЕ

### Принадлежность к организации

Мирзоева Аида Шайдабеговна, старший преподаватель кафедры педагогики, Дагестанский государственный педагогический

## INFORMATION ABOUT AUTHOR

### Affiliations

Aida Sh. Mirzoeva, senior lecturer, the chair of Pedagogy, Dagestan State Pedagogical University, Makhachkala, Russia; e-mail: isya\_08@mail.ru

университет, Махачкала, Россия; e-mail:  
isyu\_08@mail.ru

*Received 04.10.2016.*

*Принята в печать 04.10.2016 г.*