**План-конспект проведения урока**

**Тема:** Традиционные представления о здоровом образе жизни в культуре народов России

**Форма проведения:** урок-изучение нового материала

**Цель:** познакомить воспитанников с культурными традициями здорового образа жизни разных народов России.

**Задачи:**

1. Пропаганда здорового образа жизни, привлечение учащихся к проблеме сохранения здоровья.
2. Воспитывать активную жизненную позицию, ответственное отношение обучающихся к своему здоровью.
3. Почерпнуть мудрые сведения о ЗОЖ у народов РФ.
4. Сформировать интерес у учащихся к самобытной культуре разных народов нашей страны
5. Формировать навыки самостоятельного анализа и оценки предлагаемой информации.

**Оборудование:**

1. План-конспект.
2. Презентация.
3. Компьютер, проектор, экран

**План урока:**

1. Мобилизующее начало. Вступительное слово.
2. Основная часть.

Направления народных традиций сохранения здоровья и предупреждения болезней у народов России:

* + - 1. Ритмичность жизни и труда
      2. Места поселения
      3. Жилище и его гигиена
      4. Одежда
      5. Личная гигиена
      6. Физические нагрузки и закаливание
      7. Питание
      8. **Нар**о**дная медиц**и**на**
      9. Рождение детей
      10. Народная эпидемиология

1. Рефлексивный анализ.
2. Подведение итогов.

**Ход урока:**

1. **Мобилизующее начало. Вступительное слово.**

**Организационный момент.**

***Учитель:*** Здравствуйте! Я говорю вам «здравствуйте», потому что желаю здоровья вам, и вашим близким!

Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги!

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья. Именно здоровье людей должно служить «визитной карточкой» страны. И каждая страна нашей планеты делает все возможное, чтобы ее население было здоровым.

Вы, наверно, уже догадались, о ком и о чём мы будем сегодня говорить? *Ответы воспитанников.*

***Учитель:***

Несмотря на универсальный характер понятия «здоровый образ жизни», каждый, кто решает для себя придерживаться этих принципов, формирует свой уклад жизни. Тоже происходит и со всеми людьми, проживающими в пределах определённой страны: каждая нация имеет свои привычки и взгляды в отношении того, что значит «здоровый образ жизни». Глобальные проблемы заставляют современного человека всё чаще задумываться о сохранении своего здоровья как основной ценности, необходимой для выживания. Это придает особую актуальность обращению к опыту прошлого. Культурное наследие России является уникальным явлением, так как здесь сосредоточены этнические, конфессиональные и цивилизационные достижения многих поколений совместно проживающих народов.

Национальная культура, в первую очередь, должна быть способна сохранять главное достояние человека – здоровье.

Давайте посмотрим, какие традиционные ценности, связанные со здоровым образом жизни, с древних времен были у народов нашей страны.

1. **Основная часть.**

Во многих культурах существовали и продолжают существовать свои способы поддержания и сохранения здоровья. В России всегда особое значение уделялось здоровью, сохранение которого обеспечивалось благодаря этнокультурным традициям и обычаям.

Население нашей страны изначально имело неоднородный этнический состав. Здесь сталкивались и смешивались различные племена, проникавшие как с востока, из Азии, так и с запада, из различных районов Восточной Европы. Они привозили на новые земли свою культуру, свои обычаи и традиции.

Предлагаю отправиться в виртуальное путешествие с целью знакомства с культурными традициями здорового образа жизни народов России. Мы посмотрим на традиции народов, проживающих в Поволжье - русских, мордвы, чуваш, татар.

В культуре народов Поволжья сохранение здоровья с раннего возраста обеспечивалось благодаря этнокультурным традициям и обычаям.  Как известно, для физического здоровья одинаково необходимы некоторые обязательные условия.

**Направления народных традиций сохранения здоровья и предупреждения болезней у народов России.**

***1. Ритмичность жизни и труда (прообраз современного режима дня)****.*

Строгая ритмичность жизни веками формировалась у всех народов. Она всегда была присуща русским. Ритм – одно из условий жизни. Любое его нарушение – война, неурожай, эпидемии, рекрутство сказывались на жизни людей. Крестьянский труд имел строгую сезонность, что и определяло весь жизненный уклад. Определенный ритм, установленный на разные виды работ, нередко сопровождался пением, «речевками», присказками.

Наши предки жили в тесном контакте, общении с природой и работали синхронно природным ритмам – вставали с рассветом и ложились с вечерней зарёй. Соответственно, каждое время года носило свой трудовой настрой, свой режим жизни и физической активности. Человек, занимаясь тяжёлым физическим трудом, хорошо осознавал, что он сам должен позаботиться о восстановлении своего здоровья и жизненных сил

***2.******Места поселения****.*

До ХVI века выбор поселения основывался на многовековом опыте, зафиксированном в народной памяти. В Русских летописях отмечалось, что место поселения не должно быть «скорбно и тесно». Выбирали чистое, открытое место, недалеко от леса. Деревню старались ставить на берегу реки или озера, а если не было, то копали пруд – из гигиенических и противопожарных соображений. Дома старались ставить окнами на юг, как говорили, «на красную сторону». Позднее были выработаны письменные предписания, в которых учитывались природные условия, ландшафт, водные пути, возможная обороноспособность.

***3. Жилище и его гигиена****.*

Тип жилища, выбор материалов для строительства определялся регионом его месторасположения, социальным статусом домовладельца, национальной и религиозной принадлежностью. Русские города ХVIII первой половины ХIХ века были преимущественно деревянными. Они были не просто дешевле, чем каменные, а считались более гигиеничными, в них суше, легче дышится.

Порядок, опрятность и чистота были присущи не только домам городских обывателей, мещан, священников, мастеровых, купцов, но и людей «недостаточных» (бедных).

Крестьянами была выработана своеобразная практика «недопущения грязи» с улицы: на крыльце прилаживали скребки, камни, чтобы счищать грязь с ног, двор выстилали соломой. Стены, печку регулярно белили. Пол устилали половиками, которые регулярно вытряхивали, пол мыли (скребли). Для борьбы с бытовыми паразитами применялись различные способы. Например, против тараканов самым эффективным средством считалось вымораживание, и в этом случае семья перебиралась к соседям.

***4. Одежда****.*

Подробно исследуют русскую одежду VI – VII веков В.И. Костомаров и М. Забылин. Они отмечают, что русская одежда часто вызывала насмешки иностранных путешественников, в частности, за длинные рукава. Однако в одежде крестьян, по их мнению, было много рационального. В летней одежде использовалось домотканое льняное полотно – холодящее, хорошо пропускающее воздух, легко стирающееся. Одной из древнейших тканей, используемых в холодном российском климате была шерсть. Зимой носили шерстяное белье, носки, шарфы, кофты.

***5.******Личная гигиена****.*

Испокон веков люди заботились о телесной чистоте. Исследователи русского быта отмечают, что традициям умывания лица и рук при утреннем вставании с постели не менее девяти веков. Пользовались при этом рукомойниками – глиняными, медными, оловянными, позднее чугунными. Уважаемого гостя встречали хлебом с солью на полотенце, чаще всего украшенном вышивкой. Уже давно общеприняты словосочетания: личное полотенце, ручное, банное, кухонное, столовое (посудное).

На весь мир известна такая русская оздоровительная процедура, как баня. Она являлась своеобразным показателем не только телесной, но и духовной чистоты. Признаком крайнего обнищания, пренебрежения к себе или тяжелой жизненной ситуации было: «в баню не ходит, белья не меняет». А.С. Пушкин как свидетельство опрятности и свободы мужика приводит «ежесубботнюю баню». Уже с ХVII века для мытья и стирки горожанами широко использовалось мыло, а те, кому было не доступно, использовали золу (щелок, поташ) и глину.

***6. Физические нагрузки и закаливание***

использовались в Поволжье с древних времен. Культ физического здоровья нашел широкое отражение в фольклоре, обрядах, обычаях, традициях региона. Этническим культурам Среднего Поволжья свойственна сакрализация здоровья через мифологические образы физически крепкого, сильно и совершенного телом человека или бога.

У русского населения это были народные богатыри - Илья Муромец, Добрыня Никитич, Алеша Попович.

В татарских народных сказках использовался образ человека (мужчины) чрезвычайно огромного телосложения», т.е. физически крепкого и развитого.

 В то же время физически сильные герои народных сказок обладали хитростью, ловкостью и могли совершать сложные физические действия, за что получали награду или народное признание. Так, с раннего детства юноше прививали необходимость физического совершенства для дальнейшей успешной жизни в социуме.

**В течение года двигательная активность в традиционной повседневной культуре региона выражалась по-разному.**Народы Среднего Поволжья в ходе исторической практики выработали некоторые правила по поддержанию двигательной активности.

Так, в**есной, летом и в начале осени дополнительной физической нагрузки не требовалось, так как полевые работы, посев-сбор урожая, рыболовство, бортничество, промыслы и ремесленные работы создавали достаточные условия для равномерной загрузки всех мышц и органов человеческого тела.**

**Д**ревнейшим занятием поволжских народов была охота, требующая тренировки не только тела, но и ума. Например, для ловли волка мордва устраивала яму-ловушку, в которую в качестве приманки сажали поросёнка, а медведя ловили капканом с тяжёлой колодой, которая мешала уйти от погони. В свою очередь, татары до конца XIX века использовали лук и стрелы. Зимой они охотились на лошадях, загоняя зайцев, лис, волков

**Зимой основной физической нагрузкой у населения Поволжья были подвижные игры. В них особенно часто проявлялись**этнические особенности.**Подвижные игры в регионе были популярны в любом возрасте.**

Игра для взрослых, в основном, выступала как средство для отдыха и веселья, а для ребенка игра являлась важно частью социализации - подготовкой к будущей жизни, методом воспитания подрастающего поколения.

**В основе игры были заложены физические упражнения, являющиеся** первейшим условием здоровья, силы, выносливости человека.

Юношеские игры, главным образом, были направлены на развитие физического совершенства, мускулатуры (например, лапта, мушка, чушки и т.п.), а также способствовали обучению изворотливости, хитрости и стратегического мышления.

Игры для девушек содержали в себе легкие физические упражнения (например, прыжки через верёвку), что благотворно отражалось на женском здоровье. Нередко в играх принимали участие и парни, и девушки, но они, в основном, имели социальную направленность, т.е. преследовали цель познакомить участников для создания пары.

В процессе взаимодействия культур игры разных народов Поволжья претерпели изменения, а некоторые из них стали общими. По своему содержанию традиционные игры объеди­няют спорт (бег, прыжки, гимнастические упражнения и т.д.) и искусство (песни, пляски, диалоги и т.д.). **Некоторые из них впоследствии получили статус спортивных соревнований (например, кулачные бои – современный бокс, катание на санках с горы – современный бобслей и пр.).**

Различные формы физических упражнений русского народа отличалась большим своеобразием и самобытностью. Игры, плавание, борьба, верховая езда имели повсеместное распространение уже в Древней Руси.

Одним из самобытных средств физического воспитания была охота, служившая не только промысловым целям, но и для того, чтобы показать свою ловкость и бесстрашие. Например, согласно народным источникам широкое распространение получила охота на медведя с рогатиной. Массовое распространение среди игровой деятельности русских имели кулачные бои, лапта, ломка пряников.

Кулачный бой – это древняя русская игра-забава. Идти на кулачный бой - это значило потешиться или провести праздник в полном разгуле. Кроме того, эта игра представляла собой ряд военных упражнений, которые приучали молодых людей к реальным битвам. Самым популярным считался кулачный бой один на один. Бились по-честному, на кулаках, без использования ног или каких-либо посторонних предметов

Татарские игры также имеют древние корни. Одной из наиболее распространенных среди татар игр являлась чекарда. Игроки разделялись на две половины: избранные от двух половин конаются между собой. Половина игроков, которой досталось по конанью поверенного быть нагнувшимися, становятся к стене, и один из игроков упирается об стену своей головой. Затем становится другой, третий и так далее, в таком же положении, как первый, но голову держат под мышкой впереди стоящего, чтобы предохранить ее от ушибов во время игры. Составляющие другую половину прыгают один за другим на нагнувшихся и садятся верхом, ни за что и ни за кого не держась. Если из вспрыгнувших никто не упадет и потом из соскочивших тоже никто не упадет, то игра продолжается до тех пор, пока кто-либо из игроков не промахнется. Данная игра развивала важные для молодого человека качества, такие как сила, ловкость, выносливость.

***7. Питание.***

К базовым потребностям относится потребность в пище. Именно культура питания, т.е. способ приготовления, употребления и разнообразие пищи народов Поволжья, позволяет выявить традиционные формы поддержания здоровья населения региона.

Характер питания зависел от региона и природных условий. Традиционное питание наших предков определялось природно-климатическими условиями, и служило обеспечению нормального функционирования организмов людей, поддержания их работоспособности и выживания.

Народ осознавал важность разнообразного питания для здоровья. Существенные коррективы вносила урожайность. Представление о том, что в рационе русского человека были лишь хлеб и вода, а позднее картофель, не соответствуют действительности. Злаки, бобовые, овощи, некоторые фрукты, молоко, рыба, яйца, грибы, ягоды, орехи, лук, чеснок, лекарственные травы были обычны в питании не только состоятельных, но и бедных людей. Известно, что уже с Х века славянами для приема пищи использовалась ложка, а вилкой и салфетками стали пользоваться со времен Петра. По окончании обеда было принято все сосуды вымывать, опрокидывать вниз и ставить на полки в кухне или в чулане.

Культура питания включает в себя способ приготовления пищи, кухонный инвентарь, сервировку стола, организацию процесса употребления пищи. Однако, прежде всего, для населения необходимо знание и владение принципами рационального питания.

Полноценное рациональное питание - важное условие сохранения здоровья и высокой работоспособности человека.

На протяжении длительного времени у народов формировались не только навыки кулинарии, но и привязанности, предпочтения в выборе продуктов. Кулинарные особенности складывались под влиянием многих факторов: географическое положение, климатические особенности, возможности экономики, определенные традиции и другое. Так, большое влияние на сельское хозяйство, а, следовательно, и на кулинарные предпочтения населения Поволжья оказывает зима, которая длилась 5 месяцев – ноябрь, декабрь, январь, февраль, март.

Другой важнейший фактор, под влиянием которого складывались национальные кухни, - это технология приготовления пищи, способ ее обработки. Так, русская печь в условиях довольно суровой зимы служила источником тепла и устройством для приготовления пищи одновременно. В печи было удобнее всего варить, тушить и выпекать. Так определялся набор исходных условий для выбора и приготовления пищи у русских.

Несмотря на то, что русское население Поволжья мигрировало в регион из различных мест российского государства, оно сохранило большинство пищевых пристрастий. В питании русских людей основными являются пироги, пирожки, кулебяки, расстегаи, блины, оладьи. Так же характерны для русской кухни блюда из круп: различные каши, запеканки, крупеники.

В отличие от русских, в чувашской национальной кухне главное место отводилось блюдам из ржаной муки, кислому хлебу и многочисленным печным изделиям, начиная от подовых лепе­шек и заканчивая традиционными пирогами с мясной или рыбной начинкой - хуплу. У чувашей было много мясных блюд: из говядины, баранины, конины, домашней птицы. Широко использовались молочные продукты, в основном кислое молоко – турах, творог в виде сырков – чакат. Повседневной чувашской едой был суп с домашней лапшой – яшка, который лишь изредка варили на мясном и рыбном бульоне.

Непременными атрибутами религиозных обрядов чувашей являлись: каша – пата, суп с клецками, блины – икерче, лепешки – пашалу, яйца и напитки. Из хмельных напитков чуваши Среднего Поволжья употребляли пиво – сара, причем его варили и в праздники, и на поминки, и на свадьбу, а также более крепкие напитки – самогон и водку

Татары отличались от других народов региона в конфессиональном плане. Поэтому их национальная кухня имела существенные особенности.  Основой татарской традиционной кухни были супы, заправленные кусочками теста разнообразной формы, а также хлеб. Из теста пекли лепешки, блины, а также перемячи-шарики, близкие по форме к русской ватрушке, служившие в качестве лакомства, подаваемого к чаю. Широко распространенным лакомством почти у всех татар являлся чак-чак. Излюбленной пищей у татар было лошадиное мясо, также практиковалось разведение домашней птицы.  Огородничество и садоводство были развиты слабо, следовательно, выращивание овощей, фруктов, ягод не было распространено среди татарского населения Среднего Поволжья.

Традиционная пища мордвы состояла из продуктов земледелия, рыболовства и охоты. Употребляли в пищу хлеб, а также пекли различной формы небольшие лепешки из пресного теста – салма, коваряшт, чаще всего сдобные. Из пресного теста также готовили пельмени – цюмарат, покольхть с мясной или рыбной начинкой. Разнообразны изделия из кислого теста с начинкой и без начинки. Наиболее распространенное блюдо – блины – пачалксеть, блинцят. Повседневным и обрядовым блюдом считалась крутая каша из пшена, полбы, чечевицы, гороха. Традиционным мордовским блюдом является кислое молоко – шапама лофца, чапамо ловцо. Заметное место в питании занимала мясная пища, причем туша животного использовалась практически безоходно.

Большую роль в питании народов Поволжья занимали продукты животного происхождения и молочные продукты. Наибо­лее распространенными видами мяса были говядина и баранина. Однако продукты животноводства употреблялись в основном в большие праздники. На молоке приготовляли каши, супы, месили тесто. Кислое молоко было одним из традиционных блюд.

Кроме того, народы региона использовали в пищу дары леса и рек, различные блюда из них были богаты витаминами и минеральными веществами. Например, напитки, квасы из клюк­вы, рябины, калины, блюда из рыбы и грибов.

Бортничество и пчеловодство являлись древнейшими занятиями всех народов Поволжья, особенно мордвы, татар и русских. Мед ели с хлебом, ставили на праздничный и обрядовый стол, добавляли в начинку для пирогов. Из меда приготовляли различные напитки, настаивали ягоды на меду. Также народы Поволжья употребляли овощи, в частности свеклу, тыкву, морковь, капусту, огурцы, горох В окрестностях Самары, Сызрани, Алексеевки с XVIII века сажали дыни, арбузы, огурцы, тыквы, редьку, морковь, свеклу, капусту, хрен, репу. Репа в сельской местности считалась полевой культурой до тех пор, пока ее позднее не вытеснил картофель

Требования кухни являлись чистота и опрятность при приготовлении пищи. Применялись различные способы заготовки продуктов впрок, исключающие их порчу: соление, копчение, морожение, тепловая обработка и другие. Для предотвращения пищевых отравлений, портящиеся продукты хранили в подпольях, погребах. В народе осуждались торопливость, переедание, обжорство, нечистоплотность. Для поддержания и укрепления здоровья значение разнообразного, умеренного и режимного питания было весьма существенным.

Питание было важнейшим условием профилактики болезней. Специальным образом организованное питание, или «лечебное питание», и сейчас является обязательным условием лечения многих заболеваний. Национальная кухня наших предков в современное время могла бы послужить примером здорового приема пищи.

***8. Народная медицина***

Совокупность накопленных народом сведений о целительных средствах, лекарственных трав и гигиенических навыков, а также их практическое применение для сохранения здоровья, предупреждения и лечения болезней.

Многие средства народной медицины включены в арсенал современной медицины. Передававшиеся из поколения в поколение устным путём, эти сведения нашли отражение в народных обычаях, пословицах, поговорках, преданиях и закреплены в ряде письменных источников (лечебники, травники и др.).  Так, например, русский человек, воспитанный в национальных традициях, после тяжелой физической работы предпочтет пойти в русскую баню, где попариться березовым веником. При легком недомогании он же постарается, в первую очередь, согреться, выпить горячего малинового чая, принять мед, т.е. вызвать обильное потоотделение доступными природными средствами, которые активно пропагандировались в народной медицине

У тюркоязычных народов, например, татар, широко применялись в качестве лекарств растения (душица, девясил, валериана, чабрец, можжевельник, чистотел, подорожник и др.) и различные минералы. Для обработки и заживления ран они использовали золу, древесную труху, мел, мускус, бобровую струю, мази на жировой основе, мёд, прополис, дёготь, соединения мышьяка, медный купорос. Были известны приёмы кровопускания для очищения крови (путём венесекций или постановкой пиявок).

Лечение травами широко применялось и у чувашского народа. Для лечения они также использовали мёд, глину, золу, деготь, серу, кровь животных, мясо медведя, лося, собаки.

Особенностью чувашской народной медицины было лечение трудом. Когда, например, человек при первых признаках простуды не ложился в постель, а принимался за тяжелую физическую работу, то вместе с потом выгонялась и болезнь. Чуваши считали, что без труда, в безделье человек может сойти с ума.

Пищевой фактор играл важную роль в профилактике и в лечении многих заболеваний практически у всех народов региона. С древнейших времен многие продукты, в первую очередь овощи, фрукты, семена, травы применяли при лечении различных болезней. Наиболее распространенным способом лечения какого-либо недуга являлись лекарственные препараты - настои, отвары, порошки и т. п., приготовленные на основе соков свежих растений, их корней, плодов, листьев и цветков. Широко известны антимикробные свойства лука, чеснока, добавляемых в пищу народами Поволжья. Питание было важнейшим условием профилактики болезней. Специальным образом организованное питание, или «лечебное питание», и сейчас является обязательным условием лечения многих заболеваний.

Применение традиционных знаний народной медицины в рамках национальных культур региона были направлены, в основном, на определение действия природных веществ на состояние здоровья человека. Постепенно были выявлены травы, продукты, процедуры направленные на изменение состояния «больных» органов в сторону их излечения.

***9. Рождение детей****.*

Многие предписания, касавшиеся беременности, родов, ухода за новорожденными носили, на первый взгляд, магический характер, считаются суевериями, но, если вдуматься, имели вполне рациональную основу. Например, беременной женщине запрещалось ссориться, браниться, смотреть на мертвецов и т.д. Беременную женщину освобождали от тяжелой работы.

Кровосмешение всегда считалось большим грехом, невесту было принято брать из другой деревни. Новорожденного ребенка до шести недель нельзя было ни выносить, ни показывать посторонним, чтобы его «не сглазили».

***10.******Народная эпидемиология****.*

Многовековой народный опыт выработал правила профилактики различных инфекций. Одной из них была изоляция больных. В этом случае больного кормили всей улицей, пищу клали на порог. Были известны высокие бактерицидные свойства чеснока, лука, редьки, можжевельника. Умерших старались хоронить на большой глубине. Таким образом, в течение длительного времени народные традиции играли важную роль в сохранении здоровья российских народов и представляют несомненный исследовательский интерес.

**Вывод:** - Таким образом, сохранение здоровья и формирование здорового образа жизни сегодня неотделимо от использования накопленных столетиями и проверенных многими поколениями народных традиций и обычаев, которые ориентированы на организацию оптимальной двигательной активности, целесообразного труда и отдыха, разумного питания, а также создание нравственных отношений между людьми.

Здоровый индивидуум и здоровое общество – это синонимы . Поэтому важно с детства привить человеку привычку к здоровому образу жизни, который напрямую связан с его здоровьем, в том числе и здоровьем нравственным. Так что же такое «здоровый образ жизни»? На наш взгляд, здоровый образ жизни – это индивидуальная система разумного поведения человека на фундаменте культурно-исторических, нравственно-религиозных и национальных традиций: оптимальный двигательный режим, закаливание, рациональное питание, рациональный режим жизни, отсутствие болезней и вредных привычек, что обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (здоровье) в реальной окружающей среде (природной, техногенной и социальной) и активное долголетие.

1. **Рефлексивный анализ.**

Умение вести здоровый образ жизни – признак высокой культуры человека, его образованности, настойчивости, воли.

Сохранение здоровья – это регулярный труд. Сейчас вы молоды и здоровы. Но не стоит обольщаться – о сохранение здоровья нужно помнить всегда. Предлагаю в заключении записать основные направления народных традиций сохранения здоровья и предупреждения болезней у народов России.

*Ответы воспитанников (фиксируются на доске и в тетради).*

1. **Подведение итогов.**

"Я верю, – говорил еще в прошлом столетии великий биолог, иммунолог Илья Мечников – что для каждого человека 120 лет – это должен быть не возраст. Купить здоровье нельзя, его можно только зарабатывать собственными постоянными усилиями. Лишь настойчивая работа над собой позволит каждому сделать себя энергичным долгожителем".

Надеюсь, что опыт, который мы получили от представителей разных народов нашей страны, поможет нам в укреплении собственного здоровья!

Спасибо за внимание!