МАОУ Тоболовская средняя

 общеобразовательная школа

*Занятие по теме:*

*«Здоровый народ – сильная Россия!»*



**Подготовил и провел:**

**Волонтёрский отряд «РИТМ»**

2016 г

**Цели урока:**

1. Охарактеризовать через исторические события ЗОЖ людей.
2. Учиться активному, подвижному образу жизни на примерах из истории.

 3.Стремиться к цели - быть здоровым.

**Основные понятия:**

здоровье, валеология.

**Оборудование урока:**

плакат «ЗОЖ», (видео) магнитофон, документы, тест «Здоровье», диаграммы.

 **Ход урока:**

**1. Организационный момент.**

Я рада встрече с вами. Мы рады гостям. Посмотрим друг на друга ,

улыбнёмся. Садитесь.

**2.Подготовка к восприятию новой темы.**

Сегодня необычный урок истории, стержнем которого является понятие

валеология.

Что в него входит? Проанализируем некоторые данные, которые помогут

вам ответить на этот вопрос и определить проблему сегодняшнего дня.

(Анализ диаграмм, они прилагаются).

ВАЛЕОЛОГИЯ - наука о формировании, сохранении, укреплении

здоровья.

Проблема сегодняшнего дня - здоровье.

**Тема урока: «Здоровый народ - сильная Россия!»**

 **Цели урока**: (называю)

Первое слово нашей темы -здоровый... Что такое здоровье?

(учащиеся дают ответы, записываю их на доске)

ЗдОрОВЬе-

1.высокая работоспособность и устойчивость к заболеванию.

 2.уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями

 3.стремление и умение заботиться о собственном здоровье ,строить своё поведение без ущерба для здоровья других людей.

Что входит в понятие ЗОЖ?

1.правильное питание

2.соблюдение режима дня

1. гигиена
2. красота духовная и физическая
5.занятие спортом
6.культура поведения

**Объясните высказывания:**

« Здоровье до того перевешивает все остальные блага,что здоровый нищий, счастливее больного короля».

 Шопенгауэр.

«В человеке должно быть всё прекрасно: и лицо, и душа, и мысли»

 А.П. Чехов.

Убедиться в этом нам помогут некоторые страницы истории,

 (**анализ документа № 1** , он прилагается).

Выясним, как выглядели наши предки, какой образ жизни они вели.

**Ответьте на вопросы, записанные на доске:**

1. Как выглядели наши предки?
2. Какие факты говорят о их физической силе?
3. Какова причина здоровья у древнерусских
воинов?

(во время работы учащихся звучит музыка).

Прежде чем ответить на вопросы, **посмотрим видеофильм**

 (снаряжение воина, работа кузнеца).

Проанализируем документы, подтверждающие физическую силу русских людей, (учебник истории России автор Сахаров стр. 135, 150.)

Благовещенский поп Сильвестр написал книгу «Домострой» 400 лет назад. Её читали знатные новгородские боярыни, купцы, священники, грамотные ремесленники о образе жизни, который должны были вести люди (анализируем документ № 2,он прилагается; звучит музыка). Учащиеся отвечают на вопросы:

- Какой же образ жизни, по мнению Сильвестра, должны были вести люди?

-Что это им давало?

**Физминутка.**

**(звучит музыка)**

1.Сидя за столом, расслабьтесь, медленно подвигайте зрачками, слева направо, затем наоборот (повторить 3 раза)

2.Медленно переводите взгляд вверх, вниз, затем наоборот (повторить 3 раза).

3.Круговые вращения глаз в одну сторону, потом в другую (повторить 3 раза).

4.Положить ладони одну на другую так, чтобы образовался треугольник, закрыть этим треугольником глаза, повторить все упражнения в той же последовательности, которая описана выше, глаза должны быть открыты, но ладони не должны пропускать свет.

**Проверим ваш образ жизни и состояние здоровья:**

Тест «Здоровье» (прилагается).

10 баллов - вы серьёзно относитесь к своему образу жизни. 7-9 баллов - в легкомысленном и беззаботном отношении к себе вас не обвинишь.

6 баллов - вы на правильном пути, стремитесь к цели, сделайте над собой усилие.

5 баллов и ниже - вам стоит задуматься над своим образом жизни и с сегодняшнего дня начать сохранять и укреплять своё здоровье. -К чему вы должны стремиться? ( цель - здоровье). -Что проходит у нас в школе для этого? (День здоровья.) - Ваше отношение к нему ?

**Плакат ЗОЖ.**

(работа с иллюстрациями и пословицами):

« Здоровье всего дороже»,

« Береги платье снову , а здоровье смолоду»,

« Хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть здоровым - бегай, хочешь быть умным - бегай».

-Кто знает имя богини здоровья ?

( Гигия . Гигиена - наука о здоровье).

(показываю рис.)

**4.Обобщение.**

**а) Синквейн** 1. «Здоровье»

1. ценность, источник радости
2. не купишь, береги, укрепляй
3. «Здоровье - всего дороже»

б) Обратимся к названию темы: «Здоровый народ- сильная Россия».
-Почему, если здоровый народ - сильная Россия?

-Почему сейчас актуален этот вопрос?

в**) Рефлексия.**

«Я сегодня здесь и я хочу сказать...»

**5.Итог урока.**

Сегодня за урок я не буду ставить оценки. Вам их поставит сама жизнь, если будете вести ЗОЖ, то все получите по «5».

Мне очень хочется, чтобы наш урок не прошёл даром. Берегите свое здоровье и окружающих. Дарю вам памятки от 7 недугов (прилагаются), которые, думаю, пригодятся. И не забывайте о физминутке.

Урок окончен. Всем спасибо!





 ***№ 2***

« Если подарит кому-то Бог жену хорошую, дороже это камня многоценного. Доброй женой блажен муж, и число дней его удвоится!» «Пьянство- это порок как и блуд, нечистота, сквернословие.»

«Надо ходить в церковь, молиться дома, соблюдать посты. Надо жить по совести! Не воздавай злом за зло, за клевету - клеветой, согревающих - не осуждай, припомни собственные грехи.» «Не годится мужу и жене завтракать врозь, разве уж если кто болен, и что вообще надо есть и пить в определённое время; тут и такая мелочь - коли несёшь посуду к столу, не забудь вытереть донышко.» «Не упиваться, не объедаться, пустых речей не вести.»

«Вглядись в беду и страдания, во все их нужды, напой, накорми, согрей, с любовью и чистой совестью приветь»

«Когда кроить одежду, обрезки не выбрасывать, а складывать в мешочки- пойдёт на переделку и починку одежды. Стирку устраивать в тот день, когда пекут хлеб- « дровам не убыточно»

«Всякие бочки, бадьи, короба просматривать, если что подгнило- починить. »«Всякую ссуду брать и давать честно, хранить крепче, чем своё, и отдавать в срок»

«Не жалей младенца, бия; не дай воли в юности, но пройдись по рёбрам его, пока растёт, и тогда, возмужав, не станет тебе досадой и болезнью души»

«Слуг ни за какую вину ни по уху, ни по лицу не бить, ни под сердце кулаком, ни пинком, ни посохом не колоть, ничем железным и деревянным не бить. Кто в сердцах так бьёт или с кручины, многие беды от того случаются: слепота и глухота, и руку и ногу и палец вывихнет, головные боли и боль зубная, а у беременных женщин и дети в утробе повреждаются» «Глава дома несёт моральную ответственность за всех чад и домочадцев, за жену, детей, слуг»

**Тест «Здоровье»**

Наименование Баллы

1. Постоянное соблюдение рационального режима дня 1
2. Наличие нормального веса 1
3. Грамотное составление пищевого рациона 1
4. Прогулки на свежем воздухе на протяжении года 2

не менее 10 часов в неделю

1. Ежедневная утренняя гимнастика 1
2. Систематическое закаливание 1
3. Индивидуальное физическое совершенствование 2

(занятие спортом, индивидуальные программы)

1. Владение методом аутотренинга и использование 1

его в укреплении здоровья

***От семи недугов.***

***От боли в суставах:***

*« Коли нет тебе покоя от боли в суставах, изготовь отвар из листьев брусники. Две малые ложечки залей стаканом крутого кипяточка, пусть побулькает с четверть часика. После остуди да процеди . Выпивай за день небольшими глоточками.»*

***Для придания колее свежести:***

*« Кожу увядающую натирай половинкой спелого яблочка, да настоем ромашки ополаскивай. Глянешь в зеркало - не налюбуешься» От плохого настроения:*

***«Ежели тебе горюется*** *, напой себе песнь ласковую, да словом добрым себя не обидь. Ней чай ромашковый, да кушай сладость ягодную»*

***От секущихся кончиков волос:***

*« Чтобы волосы не послаивались, после мытья ополаскивай их настоем одуванчика. Залей кипяточком 3 ложки измельчённого одуванчика, повари немного и волосы врачуй.»*

***От воспаления глаз:***

*« Беспокоящие красные глаза успокой, наложив на них гретую укропную кашицу.*

*Повари 2 лож:ки укропа в 3 ложках водицы, да на глаза прикладывай»*

*№ 1*

Древняя Русь с давних пор была знаменита своими богатырями, подвиги которых не

перестают изумлять наше поколение. Русы - народ могучий, и телосложение у них крепкое,

мужество большое.

Для того чтобы выжить в то время, человек должен был быть воином и защищать свою

семью. Вооружение-кольчуга из плетённых колец. Делали её из проволоки длиной 600

метров, толщиной 2 мм, потом сворачивали в спираль, разрубали, делали кольца. Длина

кольчуги по колено, вес до 10 кг. На неё поверх надевались металлические пластины, дающие

дополнительную защиту. Был деревянный и железный щит. На ноги надевались поножи, а в

руках была либо палица, либо меч. Воин выходил на бой, неся на себе более 30 кг

вооружения. Древние битвы порой длились сутками, какой же неимоверной силой должны

были обладать древнерусские воины, которому чтобы выжить приходилось не только мечом

махать, а так же изворачиваться , приседать и многое другое. С малых лет детей приучали к

физическим нагрузкам. В дружины приходили подростки, которым исполнилось 18 лет. В

дружине они целый день занимались: чистили оружие, тренировались с оружием при полном

облачении. Но обычно в дружину приходили подростки уже значительно подготовленные.

Ловкость у них развивалась в детских подвижных играх со сверстниками, меткость - охотой,

а драться они учились во время многочисленных празднеств . Игра «стенка на

стенку»(обычно село на село), где каждый подросток мог бы получить основы кулачного боя.

В дальнейшем кулачные бои стали синонимом дуэли, когда обиженный мог вызвать

обидчика на бой «при сём честном народе.»

В дружине примером для всех был князь, который сам водил свою дружину в бой. Ярким

примером такого подвига является князь Дмитрий Донской и Куликовская битва, в которой

князь , переодевшись в снаряжение простого воина, сражался в первых рядах..

На многих ярмарках люди потешались тем, что сгибали пальцами монеты, скручивали

чугунные кочерги в узел, это был большой стимул, отличившихся князь мог пригласить в

свою дружину.

Большое внимание уделялось оружию. Меч самое лёгкое оружие. Для того чтобы им махать,

надо было обладать большой выносливостью. Развитие этому дала славяно-греческая борьба.

Существовали тотемы, посвященные различным зверям. Самым распространённым тотемом

был тотем медведя.

Дружинников обучали плавать в кольчугах, при полном вооружении. Мужественно они

выдерживали пребывание в воде . Будучи застигнутыми внезапным нападением,

погружались в воду, при этом держали во рту , выдолбленные внутри камыши, доходящие до

поверхности воды, а сами лежали на дне реки в течение многих часов.

Много ратных подвигов было совершено русскими богатырями.

Какова же причина здоровья у древне русских воинов? Первым делом это конечно

тренировки, занятия с оружием, которые развивали мускулатуру и выносливость. Во-вторых,

это конечно чистая экология и еда, так же своеобразные диеты, постоянная физическая

нагрузка. На сёлах своей силой выделялись кузнецы. Позже во время Отечественной

войны1812г. солдаты на себе перетаскивали литые чугунные пушки. Во времена царской

России имена атлетов гремели на всю Европу . Русские богатыри умели кидать 2-Зх

пудовые гири с милой улыбкой на лице.

