**Здоровый образ жизни в народной русской культуре**

 Автор реферата Мусиенко Л.В.,

 учитель русского языка и литературы

Волгоград 2014

**Содержание**

 **Введение**

 **Глава I**

* 1.1 Определение понятия «здоровый образ жизни».
* 1.2 Функции игры в народной традиции.
* 1.3 Виды народных игр.
* 1.4 Примеры народных игр.

  **Глава II**

* 2.1 Фольклор и здоровый образ жизни.
* 2.2 Пословицы и поговорки как выражение народной мудрости .
* 2.3 Русские пословицы о здоровом образе жизни.

 **Глава III**

* 3.1 Русский народный танец
* 3.2 Виды русских народных танцев

 **Заключение**

 1

**Введение**

**Тема** нашей работы «**Здоровый образ жизни в народной русской культуре**».

 В связи с этой темой мы изучил функции, историю, языковые особенности и ряд очень интересных вопросов, связанных с отдельными формами многовековой русской народной культуры.

 Работа нацелена на изучение формирования навыков здорового образа жизни через традиции и ценности национальной культуры в области здоровья.  Знание традиций позволяет лучше понять силу природы.

Знание народных примет позволяет предугадывать события, происходящие в природе.

 Только в изучении народных традиций человек может удовлетворить потребность в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Поэтому именно изучение народных традиций, праздников забав, фольклора будет наилучшим образом способствовать организации культурного досуга детей и пропаганде здорового образа жизни, профилактике алкогольной и наркотической зависимости.

 **Объектом** **исследования** являются традиции русской народной культуры, а **предметом исследования** стали элементы народной русской культуры, пропагандирующие здоровый образ жизни.

 **Цель работы** – изучение и пропаганда навыков здорового образа жизни через традиции и ценности народной культуры в области здоровья.
 Формирование здорового образа жизни и культуры здоровья учащихся. Осознание жизни как наивысшей ценности, умение строить свои отношения с природой и обществом на основе уважения к традициям, формирование миропонимания, преумножение своих знаний и умений.

 2

Целевая установка определила следующие **задачи работы**:

* изучить необходимую литературу по теме исследования;
* оформить полученные данные;
* приобщение к ценностям ЗОЖ путем сохранения народных истоков, семейных и иных традиций в оздоровлении детей;
* сохранение и укрепление здоровья детей в школе и дома;
* повышение собственного уровня компетентности по формированию здорового образа жизни;
* укрепление связи взаимодействия и сотрудничества «дом-семья-школа».

 **Актуальность проекта**:

Потеря своих корней, незнание традиций своего народа приводит к губительному состоянию молодого поколения. Не получая знания традиций, мы не можем передать их дальше. Если мы не знаем своего прошлого, какое будущее нас ждет?

 **Прогнозируемый результат**: Овладение навыками самооздоровления на основе духовных ценностей, народной культуры. Формирование здорового образа жизни, распространение его в семье и в школе.

 3

 **Глава I**

* 1. **Определение понятия «здоровый образ жизни».**

 Ещё в древности люди водили хороводы, прыгали через костёр … Дети помогали родителям по дому, в поле, в огороде. Каждый человек делал что-то важное, никто не сидел без дела. В каждом доме мужчина был охотником, рыбаком, косарём, и какой бы труд ни «висел» на плечах людей, никто не жаловался, все были только рады. В древности это и был здоровый образ жизни, но называли его «труд».

 Здоровье человека - бесценный дар природы, который дается ему в подарок к первому дню рождения. Страшно подумать, что в обмен на здоровье человек приобретает вредные привычки: курит, пьет, переедает, часами лежит на диване перед телевизором. И если он осознаем то, что здоровье  надо сберечь и постараться найти способ сохранить его на долгие годы, то по-другому взглянет на свой образ жизни и, возможно, захочет его изменить.

 **Здоровый образ жизни** (**ЗОЖ**) — это система поведения разумного [человека](http://traditio-ru.org/wiki/%D0%A7%D0%B5%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D0%BA) (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, [закаливание](http://traditio-ru.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), правильное [питание](http://traditio-ru.org/wiki/%D0%9F%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), рациональный режим жизни и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно—религиозных и национальных традиций, которая необходима для физического, душевного, духовного и социального благополучия и активного [долголетия](http://traditio-ru.org/w/index.php?title=%D0%94%D0%BE%D0%BB%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%B5&action=edit&redlink=1).

 Существуют и другие определения, которые не учитывают важнейшую духовную составляющую Человека:

 Здоровый образ жизни – это, прежде всего, культурный, активный образ жизни, гуманистический и цивилизованный, напрямую связанный со здоровьем, долголетием, благополучием человека, его счастьем, почетом и богатством.

 Здоровый образ жизни — это жизненная позиция, поведение или деятельность человека, направленные на укрепление своего здоровья.

**1.2 Функции игры в народной традиции**

 В жизни русского народа игры и игрища с глубокой древности занимали ведущее место, посвящены они языческим праздникам. Действиями игры люди пытались обеспечить себе будущий успех в предстоящих делах. Древняя игра есть магический ритуал, в котором желаемое изображается как действительное, настоящее проецируется на будущее.

 Народные подвижные игры являются традиционным средством воспитания. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, волю и стремление к победе.

 4

 Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками. В играх совершенствуется эстетическое восприятие мира. Дети познают красоту движений, их образность, у них развивается чувство ритма. Они несут в себе разную социальную направленность. Приобщаются к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей совершенствуются движения, развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость.

 Радость  движения сочетается в народных играх с духовным обогащением детей. В них заключается огромный потенциал для физического развития ребенка, формируется устойчивое отношение к культуре родной страны,   создаётся  эмоциональная положительная основа для  развития патриотических чувств. Игры  способствуют воспитанию сознательной дисциплины, воли, настойчивости в преодолении трудностей, приучают детей быть честными и правдивыми.

       Игра – это школа воспитания. В ней свои «учебные предметы». Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат  премудростям жизни, добру и справедливости, чести и   порядочности, любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

       Игры издавна служили средством самопознания, здесь играющие проявляли свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

         Основным условием успешного внедрения народных игр в жизнь детей всегда было и остается глубокое  знание и свободное владение обширным  игровым репертуарам,  богатое и разнообразное по своему содержанию.

 Известные русские педагоги (А.П.Усова; К.Д.Ушинский, П.Ф.Лесгафт) отмечали, что в  национальных играх ребенок приобретает знакомство с привычками и  обычаями только  известной местности, семейной жизни, известной среды, его окружающей. Они считали подвижные игры ценнейшим средством всестороннего воспитания личности ребенка, развития у него нравственных качеств: честности, правдивости, выдержки, дисциплины, товарищества.

 К.Д.Ушинский писал: «Как нет человека без самолюбия, так нет человека без любви к отечеству, и эта любовь дает воспитанию верный ключ к сердцу человека…», именно поэтому наши интересы обратились к нравственным ценностям, к национальной культуре нашего народа.

       С первых лет жизни ребенка приобщение его к культуре, общечеловеческим ценностям помогают заложить в нем фундамент нравственности, патриотизма, формирует основы самосознания  и индивидуальности. Подвижные игры — одна из разновидностей игр с правилами и практически единственная возможность ненасильственно выработать навыки произвольного поведения, а также интенсифицировать двигательную активность.

 5

        Народные игры – это яркое выражение народа, в них играющего, отражение этноса в целом и истории его развития. Вместе с тем, на игры можно посмотреть и с точки зрения педагогики и психологии как на средство образования и воспитания. В дополнении ко всему, это и отличный способ укрепить свой дух, свое тело, развить процессы мышления, фантазерства, эмоциональную составляющую нашей жизни. Русский народ многие процессы своей жизнедеятельности отражал именно таким образом, через игру.

         Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( в городках - расстояние до города от кона или полукона, в лапте - количество игроков, длина и ширина площадки, в салках - условия осаливания и т.д.). Также может варьироваться и инвентарь (в "Лапте" - размеры биты, мяча, в "Жмурках" - размеры повязки, в "Чижике" - размеры чижика, биты или кона и т.д.).

       Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа в физкультурном аспекте деятельности.

       Важным является то, что  в подвижных народных играх  воспитываются психофизические качества: ловкость, быстрота, выносливость, сила, координация движений, равновесие, умение ориентироваться в пространстве.

 **1.3 Виды народных игр**

 Народные игры актуальны и интересны и в настоящее время, несмотря на то, что существует достаточно большое количество соблазнов в наш технократический век.

 Русские народные игры очень многообразны: детские игры, настольные игры, хороводные игры для взрослых с народными песнями, прибаутками, плясками. Характерная особенность русских народных игр - движения в содержании игры (бег, прыжки, метания, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.). Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но хорошо физически развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (так, в лапте хорошо ловящего мяч ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

 Неоценимым национальным богатством являются календарные народные игры. Они  вызывают интерес не только как жанр устного народного творчества.

 6

В них  заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков – их быте, труде, мировоззрении.  Игры были  непременным элементом народных обрядовых праздников.

 1. Русские народные игры, отражающие отношение человека к природе. Такие игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру.

 2. Игры, отражающие быт русского народа, повседневные занятия наших предков. Эти игры интересны тем, что в них нужно проявить смекалку и находчивость.

 3. Игры, где есть возможность помериться силой и ловкостью.

 **1.4 Примеры народных игр**

 **Лапта** — русская народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Мячи и биты обнаружены в слоях XIV века при раскопках Новгорода. Игра проводится на естественной площадке. Цель игры — ударом биты послать мяч как можно дальше и пробежать поочерёдно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лаптe видам спорта относятся бейсбол, крикет, песапалло в Финляндии, ойна в Румынии и другие **.**

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. В Российской империи игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, затем на некоторое время проведение соревнований было прекращено.11 ноября 1986 года вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение всероссийских турниров было продолжено. В 1996 году была создана межрегиональная федерация русской лапты, в 2003 году она была преобразована в общероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию — Федерацию русской лапты России, объединяющую 46 региональных отделений в субъектах нашей страны.

 7

В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию, и культивируется в более чем 45 регионах

Российской Федерации. Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийских традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах.

 **Царь горы** — уличная игра, преимущественно, детей в разных странах, задача игрока в которой — занимать вершину горы или любую другую определенную правилами игры область и не пускать туда остальных игроков. Как потенциально травмоопасная, игра часто запрещена в школах.

 **Взятие снежного городка** — старинная народная игра. Игра была частью масленичных празднований. Впервые описана этнографом Иоганном Гмелиным.«Городок» строился на реке, или на площади города, селения. Обычно «городок» состоял из двух стен с воротами между ними. Стены из снега, облитого водой. Ворота могли быть двойными в виде арок — одни напротив других, с верхними перекладинами. На воротах из снега устанавливали разные фигуры: чаще всего это были петух, бутылка и рюмка. Ф. Зобин сообщал, что перед штурмом городка «В прежнее время грамотный крестьянин около этого города читал какое-то сказание о Масленице, существе обжорливом, истребившем много блинов, масла и рыбы». Участвовали в игре мужчины и молодые парни. Участники делились на две команды — осаждавших и осаждаемых. Защищали ворота пешие, атаковали конные. Взять «городок» — значило разрушить его. Осаждаемые оборонялись ветками, мётлами, лопатами засыпали атакующих снегом. Лошадей отпугивали холостыми выстрелами из ружей. Игра заканчивалась обязательным разрушением городка. Первый, кто прорвался через ворота, считался победителем. После игры победителя «мыли» в снегу. Игра зачастую заканчивалась переломами и другими травмами, что служило поводом для административных запретов.В некоторых сёлах за порядком боя при взятии «городка» следил «городничий», он же давал знак к началу боя. В других местах к воротам подъезжал вымазанный сажей «царь», который читал речь (иногда обнажённым), по окончании которой подавал знак к началу взятия городка.В упрощённом варианте игры вместо строительства снежной крепости устанавливался вертикальный столб, который также назывался «городком». На вершину столба привязывали бутылку вина, платок, жареного петуха или поросёнка. Столб смазывался свиным жиром. Победитель должен был подняться до вершины столба, и снять приз.

 8

**Горе́лки** — подвижная старинная славянская игра, в которой стоящий впереди ловит по сигналу других участников, убегающих от него поочередно парами. Горелки начинались с наступлением весны: с Благовещенья, Светлой недели или Троицы, в некоторых местах обязательно играли на Ивана Купалу, в то время как на Рязанщине после Русальной недели запрещалось играть в горелки. Название произошло от сопровождающей игру песни: «Гори, гори ясно, чтобы не погасло».Слово горелки восходит к глаголу «гореть», причем изначально, видимо, в значении «любить, страдать от любви», характерном для народной поэзии: «Не огонь горит, не смола кипит, а горит-кипит ретиво сердце по красной девице…».

**Игра в ба́бки** — старинная народная игра, которой обязаны своим происхождением современные игральные кости. Игровой процесс заключается в ловкости бросания косточек («бабок») давших название игре. У игры существует большое количество вариантов, которые были придуманы в разные времена, в разных странах и в которых используются разные игровые предметы (в основном небольшие кости ног копытных животных).

  **Глава II**

 **2.1 Фольклор и здоровый образ жизни**

Существенную помощь в достижении целей формирования ЗОЖ может оказать использование народных традиций. Традиция - элементы социального и культурного наследия, передающиеся от поколения к поколению и сохраняющиеся в определенных обществах, классах и социальных группах в течение длительного времени. В качестве традиций выступают общественные установления, нормы поведения, материальные и духовные ценности, идеи, обычаи, обряды и т.д.

 Составной частью традиций является фольклор (от англ. «мудрость народа»). Фольклор – это народное творчество, очень нужное и важное для изучения народной психологии в наши дни. Фольклор включает в себя произведения, передающие основные важнейшие представления народа о главных жизненных ценностях: труде, семье, любви, общественном долге, родине. На этих произведениях воспитываемся мы и сейчас. Знание фольклора может дать человеку знание о русском народе, и в конечном итоге о самом себе

 Разновидности разговорных жанров фольклора: пословицы и поговорки, загадки, прибаутки, легенды. В произведениях фольклора воплощены общенародные идеи воспитания и национальные традиции, они содержат в себе наставления и поучения, освященные авторитетом поколений и «переданные» нам в освоение. Фольклор обладает мощной воздействующей воспитательной силой. Народ смог «углядеть», подметить и облечь в яркую запоминающуюся форму закономерности, которые можно использовать в собственной практической деятельности.

 9

##  2.2 Пословицы и поговорки как выражение народной мудрости

 В пословицах и поговорках в яркой, легко запоминающейся, до предела лаконичной форме обобщены самые разнообразные знания. Их запоминание развивает память, мышление, смекалку, расширяет кругозор. Передача знаний осуществляется как бы мимоходом, без особого напряжения; и эти знания, опыт народа осваиваются прочно, на всю жизнь. Это и есть желаемый вариант, когда учение проходит без мучения. Пословица - краткая притча, изречение с назиданием, поучением. Поговорка - выражение, не составляющее законченного высказывания (как бы половина пословицы).

 **2.3 Русские пословицы о здоровом образе жизни**

## Русские пословицы и поговорки о здоровье, спорте и физкультуре, закаливании.

* "Двигайся больше — проживешь дольше",
* "Движение — спутник здоровья",
* "Пешком ходить — долго жить",
* "Физкультура — враг старости",
* "Утро встречают зарядкой, вечер провожают прогулкой",
* "Быстрого и ловкого никакая болезнь не догонит",
* "Крепкое сердце у того, кто его укрепляет",
* "Бег не красен, но здоров",
* "Спорт и туризм укрепляют организм",
* "Закалишься — от болезни отстранишься",
* "Если хочешь быть здоровым — закаляйся!",
* "Ничего нет полезнее утреннего солнца",
* "Знай и помни об 1-ом — свежий воздух полезен перед сном!",
* "Холодной осенью лишний раз рта не раскрывай",
* "Сто болезней начинается с простуды",
* "Кто привык кутаться, тот зябнет",
* "Ледяная вода — для всякой хвори беда".

**Русские пословицы и поговорки о правильном питании.**

Главным фактором, оказывающим самое большое влияние на состояние здоровья, является, конечно же, **питание**. Образно говорят: **"Мы – это то, что мы едим"**. И это соответствует действительности: многие болезни возникают именно в результате неправильного питания. Например, ожирение как результат переедания и злоупотребления углеводистой пищей (простые углеводы: сахар, мед, фрукты, рафинированные углеводы: мука, хлеб, белый рис, картофель) благодатная почва для развития в сравнительно молодом возрасте атеросклероза, болезней сердца и сосудов, диабета, опухолей и других недугов. Вот почему питание должно соответствовать энерготратам конкретного человека, его возрасту, полу и профессии.

 10

**Масса тела** — это чуткий барометр вашего здоровья, а потому вес нужно поддерживать на оптимальном уровне (ориентировочный его показатель: рост в сантиметрах минус сто).

Об этом же гласит и **народная мудрость**

* "Умеренная еда — отрада уму",
* "Умеренный в пище всегда здоров",
* "Кто ест, будучи сытым, тот своими зубами роет себе могилу",
* "Всё гибнет от чрезмерной худобы, а человек от чрезмерного лишнего жира",
* "Кто от жира тяжко дышит — тот здоровьем и не пышет",
* "Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь",
* "Обжорство затуманивает разум",
* "Не все в рот, что око видит",
* "Умеренность в еде целебнее, чем сто врачей"
* "Долгие трапезы — короткая жизнь" и др.
* Если хочешь быть здоров, ешь один и в темноте..:))
* Тридцать третьим пирожным\_\_И отравиться можно! ;))
* Ложкой и вилкой человек копает себе могилу.
* «Не делайте из еды культа, киса», сказал Остап Бендер.

**Русские пословицы и поговорки о режиме питания**

Несоблюдение **режима приема пищи**, еда всухомятку, в спешке, недостаточное разжевывание пищи, злоупотребление животными жирами и сладостями, увлечение крепкими кофе и чаем, острыми приправами, спиртными напитками — все это пагубно для здоровья. Что и было давным-давно подмечено народом и отражено в таких изречениях:

* "Вставай в V, обедай в IX, ужинай в V, ложись в IX — прожить сможешь IC" ,  Если кто не понял: V - пять, IX - 9, IC - 99
* "Завтрак скушай сам, обед подели с другом, а ужин свой - отдай врагу",
* "Съеденное на ночь - впрок не пойдёт",
* "Укладываясь спать с пустым желудком, проснешься бодрым",
* "Укоротить ужин — удлинить жизнь",
* "От вкусной и сладкой еды – ничего не жди, кроме  беды",
* "Тщательно пережеванное — почти что переваренное",
* "Чем сильнее пожуешь, тем подольше проживешь",
* "Ешь просто — сможешь прожить лет до ста"
* Сладкого досыта не наешься.
* Когда я ем я глух и нем.
* Что пожуешь, то и поживешь.
* Горьким лечат, а сладким калечат.

 11

**Русские пословицы и поговорки о пользе некоторых продуктов питания**

В рационе обязательно должны присутствовать недорогие виды молочной и рыбной продукции, а также самая **разнообразная зелень** — основной поставщик витаминов и других биологически активных веществ, повышающих устойчивость и сопротивляемость нашего организма к всевозможным заболеваниям.

Что гласит об этом **народная мудрость,** представит 3 команда.

* "Чеснок и лук - прогонят недуг",
* "Ни 1-ин рот без капусты не живёт",
* "Виноград - это не град: по темечку не бьет, не валит, а исправно на ноги ставит",
* "Морковь прибавляет кровь",
* "Даже зимой будет ягода, ежели заготовить загодя",
* "Всходы крепнут от воды, ребенок здоровеет от молока",
* "Масло свежее коровье кушай, детка, на здоровье",
* "На ужин - кефир нужен",
* "Ешь больше рыбки — будут ножки прытки",

При всём этом хотелось бы предупредить о нецелесообразности длительного голодания и увлечения всевозможными модными диетами для похудания, употребления лишь растительной пищи. Если это в некоторых случаях и оправдано, то лишь на небольшой срок и только по совету и под наблюдением врача. Ибо умеренность и разнообразие — основные **принципы здорового питания**, провозглашенные еще в глубокой древности, — остаются верными и в наши дни.

**Русские пословицы и поговорки о пользе труда для сохранения здоровья**

Общепризнано, что благодаря **труду** человек стал Человеком. Поэтому рационально организованный, приносящий моральное удовлетворение труд — основа здорового образа жизни. Ибо подмечено, что ни один лентяй ни здоровьем, ни долголетием не отличается. В то же время долгожители в качестве одной из основных причин своего долголетия называют каждодневный посильный труд. Это особенно важно помнить пожилым людям, пенсионерам, доля которых в нашем обществе стремительно возрастает. Для пожилого человека посильный труд — поистине эликсир бодрости, источник здоровья и способ продления жизни.

Всё это метко подмечают и колко отражают такие **русские народные пословицы и поговорки о труде**:

* "Здоровье и счастье — в труде",
* "Здоровье, радость и труд – всегда рядом вместе идут",
* "Человек, лишенный работы, гибнет, как мясо сырое без соли портится",
* "Работа веселит сердце человека",
* "Хорошая работа — душе отдых",

 12

* "Труд одолеет не только недуг, но и старость",
* "Занятого и хворь не берёт",
* "Человек любой от лени - лишь болеет, а от плодотворного труда – лишь здоровеет",
* "Труд больного на ноги ставит, а лень даже здорового с ног валит",
* "Лень болезнь нагоняет, труд душу очищает",
* "Ничто так не вредит человеку, как безделье",
* "Слабеет тело без дела",
* "Не старость старит, а безделье",
* "Человек устает, когда ему делать нечего",
* "Безделье — сестра болезни",
* "Лодырю всегда нездоровится",

**Пословицы и поговорки о пользе рационального отдыха**

С гигиеной труда тесно связана и проблема **рационального отдыха**, формы которого в последнее время стали разнообразнее. На некоторых передовых предприятиях, например, для восстановления сил успешно используются, помимо производственной гимнастики, музыкальные передачи, танцевальные программы, комнаты психологической разгрузки и другие эффективные формы отдыха для быстрого снятия утомления.

Очень важно научиться правильно отдыхать и после работы, в семье, по выходным дням. Ибо еще выдающийся отечественный ученый-физиолог Н. Е. Введенский образно сказал, что устают и «с ног валятся» не потому, что чрезмерно работают, а потому, что не умеют отдыхать. Это же отражено и народной мудростью:

* "Без труда нет отдыха",
* "Кто с трудом своим в ладу живет, тот и с потехой не в споре",
* "Считай свой труд за отдых, ежели перед тобою великая цель",
* "Хорош отдых, лишь когда работа уже сделана",
* "Дай работу своему телу — отдохнет твоя голова",
* "Шутка — минутка, а вставляет на час".

**Пословицы и поговорки о пользе пассивного отдыха.**

Но, **помимо активного**, человеку нужен и **отдых пассивный**, в частности полноценный сон. Об этом нам напоминают такие высказывания:

* "Без сна долго не проживешь",
* "Поспал, словно в отпуску побывал",
* "Экономия на сне — самая безрассудная экономия",
* "Кто не спит, тот и нервный",
* "Сон лучше всякого лекарства",
* "Бессонные ночи сокращают дни"

 13

**Пословицы и поговорки о необходимости соблюдения правил гигиены.**

Много удачных присказок посвящено необходимости исправного соблюдения правил **личной**, а также и **общественной гигиены** в цепях профилактики заболеваний. Вот лишь некоторые из них:

* "Мудрый человек предупреждает болезнь, а не лечится от неё",
* "Лучше вдохнуть свежего воздуха, нежели пить лекарство",
* "В чистом ходить — здоровым вечно быть",
* "Не желай быть нарядным, а старайся быть опрятным",
* "Чистая вода — для любой хвори беда",
* "Болезнь с грязью – всегда в дружбе",
* "Не зазорно жить в бедности — зазорно жить в грязи".

**Пословицы и поговорки о пользе русской бани**

Баня на Руси издревле была не только сугубо гигиенической процедурой, но и **средством закаливания**, профилактики и лечения многих заболеваний. Не случайно поэтому народ немало сложил крылатых выражений на эту тему:

* "Баня шибко здоровит, да разговор житейский молодит",
* "Баня — твоя мать вторая: свои кости попаришь, и всё тело заново поправишь",
* "Который день ты паришься, в тот день совсем не старишься",
* "С парком и веником, да в баньке - сорок хворей выходит",
* "Баня наша парит, баня наша правит, баня наша всё поправит"

**Пословицы и поговорки о пользе положительных эмоций для сохранения здоровья**

 Известно, что состояние здоровья во многом зависит от функции **центральной нервной системы**, эмоциональной устойчивости человека. Учеными доказано, что именно эмоциональные **стрессы** — основные виновники гипертонии, инфаркта миокарда и других грозных недугов сердца и сосудов, тяжелейших поражений нервной системы и развития многих других болезней. Вот почему так остро стоит вопрос об устранении из нашей жизни неоправданных стрессовых ситуаций, которые нередко порождаются низкой культурой взаимоотношений между людьми.

В то же время медикам хорошо известно, какой огромной целебной силой обладают **положительные эмоции**. Ведь давно уже подмечено, что веселые люди значительно реже болеют, а даже если и заболевают, то процесс выздоровления у них – в разы быстрее. Вот почему так важно воспитывать в себе оптимизм, жизнерадостность, быть доброжелательным к людям, уважать чужое мнение.

Об этом давно уже знали в народе, о чем свидетельствуют такие изречения:

 14

* "Самый верный друг и самый злостный враг — это наши нервишки",
* "Ссора — враг здоровью",
* "Не бранись — состаришься",
* "Кто за зря людей сердит, у того всё и болит",
* "Заботы — источник ста болезней",
* "Пчела жалит ядом, а человек словом",
* "Не сердись — печенку испортишь",
* "Гнев любому кости сушит и вообще здоровье рушит",
* "Кто гневом на гнев не отвечает, тот и себя и другого от напасти спасает",
* "Когда рассердишься — сосчитай до ста",
* "Болезнь любит трусливых",
* "Человек человеку лекарство",
* "Веселого болезнь боится",
* "Здоровое веселье – от бед любых спасенье",
* "Кто в счастье, радости живёт, того болезнь и не берет",
* "Улыбка нам - сулит продление века, а злоба - только старит человека"

**Глава III**

 **3.1 Народные танцы**

 С древних времен танец был одним из первых языков, которым люди могли выразить свои чувства. Танец таит в себе огромное богатство для успешного художественного, нравственного и физического воспитания, он сочетает в себе не только эмоциональную сторону искусства, приносит радость как исполнителю, так и зрителю - танец раскрывает и растит духовные силы, воспитывает художественный вкус и любовь к прекрасному.

 Таким образом, танец позволяет создать своеобразную атмосферу, ритм общения и сам выступает как язык общения. Эта природа танца, заложенная еще при его зарождении, получая многообразные формы правления, остается неизменной. Она и определяет его особенные, отличные от других искусств черты.

 Танцы России – это часть ее души, они отражают все культурное многообразие народной жизни.
 В современном мире русский народный танец не теряет актуальности. В традиционный танец отлично вписываются современные элементы брейк-данса или хип-хопа, а сам танец всегда открыт для импровизации. Интересно, что в развитии танца важную роль играл климат. Если вы собираетесь на поляне в мороз, что вы будете делать? Правильно, притоптывать. И двигаться быстро. Поэтому русские, ирландцы, другие славянские народы имеют характерные танцы с притопыванием и подскоками. (В испанских танцах тоже есть дроби, но нет таких подскоков).

 15

 На морозе, конечно, можно двигаться и медленно, но только очень тепло одевшись. Теплая и соответственно тяжелая одежда порождает хороводы. Чем холоднее климат, тем теплее и тяжелее одежда, а потому и медлительней танец. Так, наш русский танец существенно различается на севере и юге. На севере больше "важничают", на юге двигаются легче и задорнее.

**3.2 Виды русских народных танцев**

 Русский народный танец делится на два основных жанра - хоровод и пляска, которые в свою очередь состоят из различных видов. В жанре хоровода различают два вида - орнаментальные и игровые хороводы. Жанр пляски более многообразен, он состоит как из наиболее древних, традиционных видов - одиночная пляска, парная пляска, перепляс, массовый пляс, групповая традиционная пляска.

 **Трепак** — старинный русский народный танец. Исполняется в быстром темпе, двудольном размере. Основные движения — дробные шаги и притоптывания. Движения сочинялись исполнителем на ходу. По свойствам имеет много общего с «Камаринской» и «Барыней»: либо одиночная мужская пляска, либо перепляс. Но, в отличие от них, трепак своего общепринятого напева не имел.

 **Пляска**– это неотъемлемая часть праздничных гуляний. Женская пляска отличается величавостью и плавностью, мужская – сильными, быстрыми, иногда даже резкими движениями.

 **Перепляс**отличается от пляски тем, что исполняется индивидуально. Этот танец направлен на то, чтобы показать всю удаль, силу и ловкость исполнителя.

 **Присядка.** История этого танца начинается в 1113 году. Владимир Мономах, приглашённый киевлянами на царство, проезжал вечером со своей свитой по городу. Он сразу заметил странную пляску и указал митрополиту Никифору на танцующего молодца. Уже через несколько дней Петро плясал для самого великого князя всея Руси каждый его завтрак, обед и ужин. Танцевать как Присядка или Под-Присядку вскоре стало модным в зажиточном Киеве. Жирные скоморохи худели и учились танцевать «В-Присядку», ломая свои кривые ноги об скверные средневековые тротуары.

Популярный русский танец **- хоровод** — танцевали по кругу. Круг в хороводе символизировал в древности Солнце – бога Ярилу. Считалось, что такие движения по кругу с пением песен задобрят бога Солнца и принесут хорошие урожаи. Сегодня это лишь исторический факт религии язычества древних славян, который не несёт уже своей смысловой нагрузки в исполнении хороводных (круговых) танцев.

 16

 **Заключение**

 Часто засиживаясь за письменным столом, за компьютером, мы мало бываем на природе, мало дышим свежим воздухом. А ведь наша природа с ее красками, музыкой и голосами всегда была и будет источником силы нашего духа и нравственной чистоты нашей жизни. Л.Н Толстой утверждал: «Счастье-это быть с природой, видеть ее, говорить с ней».

 Проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения в последние годы приобретает все большую актуальность. По данным Министерства здравоохранения всего 13% детей 6–7-летнего возраста могут считаться здоровыми, и одна из существенных причин сложившейся ситуации – отсутствие у детей ценностного отношения к собственному здоровью.

      От здоровья, жизнерадостности детей зависят их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать развитие ребенка с самого раннего возраста.

 Мир детства немыслим без игры, танца, песни. Произведения русских писателей и художников свидетельствуют нам о том, насколько многообразна народная русская традиционная культура была ещё в 19 веке. Она помогала преодолевать монотонность будней, объединяла разные поколения, поддерживала теплоту родного очага.

  К сожалению, в наши дни  способность к игре у многих людей поглотили повседневные проблемы. Очевидно, это одно из проявлений нездоровья общества, так как,  по мнению психологов, здоровым может быть только тот человек, кто умеет работать, любить и играть. Детский мир не может существовать отдельно от мира взрослых. В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто  копирование мультфильмов, различных программ.

 Сокращается двигательная активность детей, как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду и школе (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит что, теряется  творческая природа игры, обедняются содержание и сюжеты, а значит и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. Как изменить положение? Как сделать игру увлекательной, разнообразной и востребованной? И как  нужно воспитывать ребенка, чтобы он понимал значимость здоровья и умел бережно к нему относиться?  В этой ситуации обращение к народным играм – основе игровой культуре в целом – это не только духовное обогащение человека, но и огромный потенциал для его физического развития.

 17

 **Литература**

1. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры. Под редакцией Руссковой Л.В. Москва «Просвещение» 1986.

2. Тихонова М.В, Смирнова Н.С. Красна изба. С. Петербург «Детство-пресс» 2000.

3. Кудрявцев В.Т, Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления. «Линка-пресс», Москва 2000.

4. Науменко Г.М.  Фольклорные праздники. Линка-пресс, Москва 2000.

5. Классификация русских игр. Статья А.А. Тарана в журнале «Физическая Культура».

6. Науменко Г, Якунина Г. «Солнышко-Вёдрышко» Издательство «Белая горница» 1994.

7. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазить, метать. Москва Просвещение, 1983.

8. Князева О.Л, Маханёва М.Д. Приобщение детей к истокам народной культуры С. Петербург Издательство «Акцидент» 1997.

 18