Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа» с. Усть-Лыжа

Методическая разработка внеклассного мероприятия

для учащихся 8-9 классов

«Похвала русской бане».

Выполнил: учитель математики Кияшева Т.В.

с.Усть-Лыжа

2012г***Внеклассное мероприятие «Похвала русской бане»***

 **Цель**: формирование у учащихся активную позицию здорового образа жизни.

**Задачи**:

1. познакомиться с историей возникновения бани;

2. познакомиться с разнообразными видами бань;

3. узнать роль бани в жизни человека.

 **История бани** началась ещё в глубокой древности, причём у всех народов баня была не только местом для мытья, а также особенным, почти священным местом. Считалось, что баня объединяет 4 главные природные стихии: огонь, воду, воздух и землю. Поэтому человек, посетивший баню, как бы вбирал в себя силу всех этих стихий и становился крепче, сильнее и здоровее. Недаром на Руси бытовала поговорка «Помылся – будто заново родился!»

 Бани всегда пользовались особым почётом на территории России. На Руси с баней были связаны все самые важные события: рождение, свадьба, выздоровление после тяжёлой болезни. Так, была такая традиция: обязательно необходимо было посетить баню перед венчанием и на следующий день после свадьбы. Наши предки полагали, что предназначение бани состоит не столько в очищении тела, сколько в очищении души. Считалось даже, что если больному не помогла баня, то ему уже ничто не поможет.

 Русская баня… Что может быть приятнее и полезнее для русской души и тела?!

Баня является не только местом для задушевных бесед в приятной атмосфере, но и приносит значительную пользу организму.

Во-первых, горячий воздух и пар прекрасно очищают поры и улучшают кровообращение, что особенно полезно для людей, которые мало двигаются. Натуральный веник помогает избавиться от грязи и ороговевших клеток кожи, которые намного легче убрать, когда тело распарено. После бани кожа дышит свежестью и чистотой, становится гладкой, нежной.

Во-вторых, пребывание в бане укрепляет иммунитет, улучшает состояние сосудов. Это  особенно важно для людей, подверженным частым заболеваниям.

В-третьих, во время банных процедур из организма выводятся вредные вещества, например, соли. Это происходит за счет обильного выделения пота. Таким образом, организм проходит своеобразный курс очищения

В-четвертых, в бане можно похудеть. Из-за того, что в бане выделяется много пота, лучше происходит усвоение питательных веществ и, тем самым, ускоряется обмен веществ. Так что если регулярно посещать баню, то можно потерять несколько килограмм.

Кроме того, в бане не выживают бактерии, т.к. банный пар убивает их, так что за это можете не беспокоиться.

Как видите, от русской бани – одна только польза и положительные эмоции.

 *А сейчас «Загадки» (каждый правильный ответ- 1 балл)*

1. Полна коробушка золотых воробушек

 (угли в печке)

2. Наша толстая Федора

наедается нескоро,

А затем, когда сыта,

От Федоры – теплота (печка)

3. Серое сукно тянется в окно,

Вьется, извивается.

В небо упирается (дым)

4. Пузыри пускало, пеной сверху лезло,

И его не стало - все оно исчезло (мыло)

5. По сеням ходит,

а в избу - не является (дверь)

6. Я мала да зла,

Чуть – чуть свечу,

А иногда так упаду,

Что много горя принесу (искра)

7. Черен, голенаст,

Выгибаться горазд,

Ходит по углам,

Лезет ко глазам,

Отворю окошко:

«Выйди, хоть немножко!» (дым)

8. Стоит в углу Арина,

Долгий рот разиня,

Пасть открывает,

Что дают - глотает.

Зимой она ест и фырчит,

А летом – голодная стоит (печь)

9. Пришел Филипп-

На нем 100 лип.

Он кургуз, короток,

Обежал весь городок,

За собой пыль поволок

И прижался в уголок (веник)

**Ну какая баня без веника? Поэтому сейчас мы поговорим о вениках.**

Основное требование при составлении веника — это наличие в листьях биологически активных веществ и их лечебное воздействие на организм человека. Существовали определенные традиции заготовления веников. Срезать ветки надо было обязательно в сухую погоду. Срезанные ветки предписывалось держать в тени, чтобы они не потеряли своей силы, потому что от солнечных лучей все душистое, летучее, уносится в воздух.

 Какие веники можно использовать для бани?

 **Березовый веник** знаменит своими бактерицидными свойствами, помогает при болях в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу (при наклонности к сыпи), ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие. Его особое достоинство - сильное расширение мелких бронхов. Настоем веника моют голову, это укрепляет волосы и уничтожает перхоть.

 **Дубовый** – второй по частоте применения в банях. Прочнее березового, он имеет широкие листья, которые хорошо нагнетают жар. В коре и листьях дуба много эфирных масел. Эффект от применения – кожа становиться эластичной, упругой, хорошо очищается (что важно для людей, имеющих кожные заболевания или просто жирную кожу), противовоспалительный и успокаивающий эффект. Кроме того, использование такого веника препятствует повышению давления и благотворно сказывается при применении сердечниками.

 Вы думаете всё? Ни тут- то было!

**Хвойный веник (пихтовый, можжевеловый)** стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и - рефлекторно - даже во внутренних органах. Такой веник хорош для своеобразного массажа. Например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья.

**Крапивный веник** используют после физических нагрузок, если чувствуется боль в суставах и мышцах. Стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают. Крапивный веник - хорошее средство для лечения радикулита, ревматизма. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение.

**Бамбуковые веники** не похожи на те, к которым мы привыкли, ни внешне, ни по характеру воздействия. Это связки тонких прутьев бамбука, листьев на них нет. Обращаться с ними следует, скорее, не как с вениками, а как с массажерами. Не зря бамбуковыми вениками лечат заболевания позвоночника.

**Веники из полыни** в парилке источают терпкий аромат. У полынных веников есть одно особое преимущество: кожа тела после них приобретает необыкновенную гладкость, свежесть, эластичность и здоровый розовый цвет. Некоторые народные знахари советуют париться в бане с полынными вениками тем, кто страдает желтухой.

**Смородиновый** – духмяный сам по себе, но веточки смородины можно включить в состав березового веника, а взваром образовавшимся при запаривании хорошо сдавать, получается отменный душистый пар. Польза от смородины ощутима при хрипоте, застарелом кашле, привычном кашле курильщика, коклюше, при простудах и кожных заболеваниях, а так же ревматизме.

**Можжевеловый веник**. Жалит даже лучше крапивы, колючий. Бактерицидный эффект, средство для лечения радикулита, ревматизма, подагры, гриппа, простудных заболеваний и даже туберкулеза. Польза от него колоссальна!

**Липовый** – успокаивает, ускоряет потоотделение, очищает бронхи, уменьшает головные боли. Хорош запах липы в парной! Такой веник дает особый эффект, если его использование сочетают с питием липового чая.

**Ольховый** – по своим свойствам напоминает березовый – такой же гибкий и хлесткий, оказывает мягкое, но глубокое действие, выводя из организма шлаки и токсины, лечит ревматизм, суставы, полезен для сердечников, оказывает благотворное воздействие на кожу.

**Ясеневый** – удобный и прочный, хорошо нагнетает жар. Считается, что ясень – дерево ядовитое, но в парной его использование даст замечательный эффект. Противовоспалительное, ранозаживляющее, антисептическое действие, лечение хронического бронхита и кашля – все это парная с веником из ясеня.

**Веник из вяза** используется при головных болях и легком головокружении.
**Веник из ореха** хорош при варикозном расширении вен.

**Веник из клена** обладает противовоспалительным и антисептическим действием, хорошо поглощает человеческий пот, а с ним и все шлаки и вредные вещества.

Веники для бани – разнообразие фантазии и вкусов. Удачи и легкого пара!

**А какие бывают бани? И как они влияют на организм.**

 Основной принцип банной процедуры остаётся неизменным на протяжении тысячелетий – разогреть человеческое тело и активизировать потоотделение, но у различных народов баня приобрела национальные особенности, сложились свои способы постройки помещений для них и обычаи проведения банных процедур.

**Турецкая или восточная баня (хамам)** отличается высокой влажностью (80 – 90%) и относительно низкой температурой – 50-60 градусов. Турецкий хамам сильно похож на римские термы и, можно сказать, является их потомком. Основной механизм прогрева человеческого тела заключается в теплообмене между увлажнённой и горячей атмосферой парной и кожей человека, насыщенной нервными рецепторами и кровеносными капиллярами.

 В таких парных стоит такой густой пар, что даже рядом сидящие люди плохо видят друг друга. Высокая влажность в турецких парных благоприятно влияет на кожу, увлажняя её и очищая от мёртвых клеток, повышая её эластичность. Однако вдыхание влажного и горячего воздуха вызывает образование в лёгких конденсата, что затрудняет газообмен и отрицательно сказывается на работе головного мозга, и перегружает сердце. Поэтому общая продолжительность пребывания в турецкой бане не должна превышать 1,5 часа.

**Финская сауна**

Отличительной особенностью финской сауны является высокая температура воздуха в парной (90-120 градусов) и низкая влажность (5-20%).

Суховоздушные бани легче переносятся организмом, чем влажная парная, несмотря на высокую температуру. В финской сауне происходит активное испарение пота с поверхности тела. В финской сауне температура кожи за 10 минут достигает примерно 40,2 градуса, а за 20 минут – 40,4.

Во время отдыха рекомендуется пить квас или травяной чай. В финскую сауну рекомендуется делать 2-4 захода.

**Японская баня «фуро»** – это большая деревянная бочка, заполненная горячей водой температурой 40-50 градусов. Под бочкой располагают печку для поддержания нужной температуры воды, внутри бочки – сиденья, чтобы можно было принимать процедуру в положении сидя или полулёжа. Человек погружается в воду по грудь и на голову надевает шапочку, смоченную прохладной водой. Находится в «фуро» надо примерно 5-10 минут, после этого вылезти, насухо вытереться и, закутавшись в халат, отдыхать, лёжа на кушетке. В японскую баню обычно погружаются от 2 до 4 раз, в зависимости от самочувствия. «Фуро» полезна при нарушении обмена веществ и ревматических болях.

**Японская баня**, в отличие от остальных, практически не претерпела никаких изменений. В Японии существует 2 типа бань - **Сэнто и Офуро**.
*Сэнто* - общественная баня. Конечно, назвать это баней трудно, так как сэнто –это бассейн с очень горячей (40-55 градусов) водой, с ароматическими добавками. В таких общественных банях есть и кинозалы, и рестораны.
Помещения оборудованы красивыми цветниками, аквариумами, альпинариями.

*Офуро* - деревянная бочка, схожая с нашей Купелью. Офуро устанавливают в обычных жилых домах. Многие японцы считают, что секрет их долголетия именно в том, что они регулярно принимают такие водные-банные процедуры.

**Греческие бани** - это роскошные банные комплексы — термы, где были помещения не только для банных процедур, включая прогревание, мытье, охлаждение, купание, но и для массажа, спортивных упражнений, состязаний, отдыха, чтения, театральных представлений, художественных выставок, торговли. При этом они предназначались не только для избранных. Так, термы, построенные в 215 г. императором Каракаллой, одновременно вмещали 2500 чел. Посещение бани древние считали приятнейшим времяпрепровождением, разделяемым с друзьями, средством оздоровления и отвлечения от дневных забот.

 ***Вот мы с вами и побывали в баньке. Да не в одной, а сразу в нескольких. Хочется верить, что вы узнали для себя много нового и интересного. А закончить это мероприятие хочется двумя поговорками про баню: «Дух парной - дух святой» и «В который день паришься, в тот не состаришься!» Нам с вами стариться ни к чему - верно?***