***Внеклассное мероприятие.***

***В ЧИСТОМ ТЕЛЕ, ЗДОРОВЫЙ ДУХ.***

***Подготовила и провела учитель***

***биологии МОУ «Елбанская СОШ»***

***Усть – Пристанского района***

***Скорозвон Галина Николаевна.***

Цель: Продолжить популяризацию здорового образа жизни; исконно русских традиций; любви к Родине.

Раскрыть исторические корни возникновения бани на Руси.

Оборудование: презентация, интентарь для состязаний, загадки, выствка веников.

[Презентация](Презентация%20баня.pptx)

**Учитель**: В произведении Михаила Булгакова «Мастер и Маргарита» есть небольшой эпизод, прослушайте его:

*« … Маргарита оказалась в чудовищном по размерам бассейне, окаймленном колоннадой. Гигантский черный Нептун выбрасывал из пасти широкую розовую струю: Дамы, смеясь, сбрасывали туфли, отдавали сумочки своим кавалерам или неграм, бегающим с простынями в руках, и с криком ласточкой бросались в бассейн. Пенные столбы выбрасывались вверх. Хрустальное дно бассейна горело нежным светом, и в нем видны были серебристые плавающие тела. Хохот звенел над колоннами и гремел…»*

Или еще отрывок:

*«Геродот, странствуя по белу свету, побывал на территории нашей страны – в Северном Причерноморье ив устье Днепро – Бугского лимана. Греческий историк описывает сооружение, которое он наблюдал. Устанавливали три жерди, верхними концами наклоненные друг к другу, и затем обтягивали их войлоком. Раскаленные до красна камни бросали в чан, поставленный по среди этой хижины. От этого поднимался такой сильный пар. Наслаждаясь им скифы вопили от удовольствия.»*

Скажите, пожалуйста, о чем идет речь в этих отрывках?

(звучит песня в исполнении М. Евдокимова «Баня»)

**1 ученик**. Стоит деревенская банька в дальнем углу подворья, среди огромных лопухов и душистой смородины, как сказочная избушка, полная волшебных секретов, тайн и загадок, как вход в потусторонний мир. И просто так, незнаючи да неумеючи, к ней не подступись, а сначала слово скажи правильное, да уваж её.

**Учитель:** Что вы знаете о бане? Как правильно мыться в бане? Какую пользу приносит баня?

**2 ученик**: предлагаем вам немного окунуться в исторические корни бани.

**Сообщение ученика об истории бани.**

История бани своими корнями уходит в глубокую древность. Так, египтяне уже около 6 тыс. лет тому назад придавали огромное значение чистоте тела и повсеместно пользовались банями. Египетские жрецы в течении суток обмывались четыре раза; два раза днем и два раза ночью. (слайд 2)

За 1,5 тыс. лет до нашей эры баня широко использовалась с гигиенической и лечебной целью в Индии. (слайд 3)

В Древней Греции бани появились сначала у спартанцев. Представляли они собой округлое помещение с каменным открытым очагом в центре. Особой любовью и популярностью пользовалась баня у древних римлян. Здесь буквально существовал культ бани. Даже здороваясь при встрече, римляне вместо приветствия спрашивали: «Как потеешь?» они просто не представляли себе жизни без бани. «Баня, любовь и радость – до старости мы вместе», - такая надпись сохранилась до наших дней на стене одной древней посторойки. (слайд 4)

В бане римляне не только мылись, но и вели беседы, рисовали, читали стихи, пели, устраивали пиршества. При банях имелись комнаты для массажа, библиотеки. Богатые римляне посещали баню два раза в день

Баня парит наше тело

С потом изгоняет вон

Неурядицы и боли,

Жир и грязь из кожи пор.

Благородный воздух бани

Очищает нам мозги,

Расслабляет, лечит раны

Избавляет от тоски.

Парная баня на Руси (мыльня, мовня, мовь, влазня) была известна у славян уже в 5-6 вв. баней полшьзовались все: и князья, и знатные люди, и простой народ. Помимо своего чисто функционального назначения, баня играла большую роль в различных обрядах. Например, баня считалась необходимой накануне венчания и на другой день свадьбы, причем посещение бани сопровождалось особым церемониалом. (слайд 5).

О русских банях писали многие иностранные путешественники. Олеарий (нем. ученый 1603-1671 гг) совершивший путешествие в Московию и Персию в 1633-1639 гг., писал, что русские крепко держатся обычая мыться в бане … а потому-то во всех городах и селениях у них множество общественных и частных бань. «Русские, - сообщает Олеарий- могут выносить сильный жар, от которого они делаются красными и изнемогут до того; что уже не в состоянии оставаться в бане, они выбегают голые на улицу, как мужчины, так и женщины, и обливаются холодной водой, зимою же, выбежав из бани на двор, валяются в снегу, трут им тело, будто мылом, и потом снова идут в баню» (слайд 6,7)

Постройка бань разрешалась всем, у кого имелось достаточно земли. Указ от 1649г. Предписывал «мыльни строить на огородах и на полых местах не близко от хором» домашние бани топились всего один раз в неделю, по субботам, а потому субботы считались банными днями и по ним не работали даже присутственные места. Как написано в одном древнем трактате, десять преимуществ дает омовение: ясность ума, свежесть, бодрость, здоровье, силу, красоту, молодость, чистоту, приятный цвет кожи и внимание красивых женшщим. (слайд 8)

И не где-то, а в русской бане,

Что мила чистотой своей.

Песню вел гармонист на баяне,

Что сидел у закрытых дверей.

Помню, как от простуды лечился,

Когда грудь разрезала коса,

Как в предбаннике богу молился,

Как спасали меня небеса.

**Учитель:** как вы думаете, какую пользу оказывает баня на системы органов человека?

**1 ученик:** пребывание в бане человека приводит к существенным изменениям деятельности сердечнососудистой системы. Частота сердечных сокращений повышается и достигает 100-160 ударов в минуту, т.е. повышается на 60-70 % по сравнению с показателями до посещения бани.(слайд 9)

Сердечный выброс повышается в 1,5-1,7 раза. При этом время кровотока уменьшается почти в 2 раза. В парильне происходит быстрое распределение крови в различных органах. Особенно резко меняется кожное кровообращение, как в парилке, так и при приеме водных процедур в период охлаждения.

**2 ученик:** баня воздействует на организм многосторонне. Высокая температура парной раздражает терморецепторы кожи и слизистых оболочек дыхательных путей (слайд 10)

Тепло парной способствует прогреванию тканей внешних дыхательных органов, улучшает подвижность сегментов позвоночника и суставов, расслабляет связочные структуры, напряженные дыхательнве мышцы и т.д. Важным эффектом парной является расширение бронхов. В результатет чего дыхание становиться частым и глубоким. Горячий воздух, воздействует на кожу и слизистую оболочку носа, способствует уменьшению отека слизистой при респираторных заболеваниях и уменьшает выделение секрета из носа.

Европу косила холера, снеся санитарный кордон.

Россию спасла в Бога вера и банный тесовый дом.

Кто в русскую баню не верит, кто слеп к гигиене и глух,

Не сможет понять, не оценит в чем чистой Руси сильный дух.

Для каждого польза от пара, и для ходячих больных.

Не бойся массажа от жара, от веника листьев крутых.

А бойся компании скучной, той, что напрягает тебя,

Проблемы несет кучей тучной, себя лишь, других не любя.

**Учитель:** объясните пословицу «В бане веник дороже денег»

**1 ученик:** Печка рьяно греет

Уголь ярко тлеет

А от духа мяты

Тело воском млеет

Эх, поддам я жару

Да побольше пару

Да на камни брошу

Своего отвару.

На стене, как на параде,

По ранжиру ровно в ряд

Приготовленные с лета

Чинно веники висят,

Да не сор чтоб выметать,

А здоровье укреплять!

(слайд 11)

**2 ученик:** Похлестывание веником тела – своеобразный массаж, усиливающий крообращение, более интенсивное потоотделение и усиление обмена веществ. Применение веника помогает открытию кожных пор и вымыванию из них различных шлаков и микробов. Воздействие на кожу летучими веществами – фитонцидами, содержащимися в листьях, нейтрализуют действие различных болезнетворных микробов. Эфирные масла, пападающие на кожу, улучшают обмен веществ, препятчтвуют старению кожи. Не случайно в народе говорят: «В тот день не старишься, который в бане паришься». Разные веники помогают бороться с самыми разными недугами. Прежде, чем идти в баню, тщательно подберите себе веник, чтобы времяпровождение было не только приятныт, но и полезным.(слайд 12)

**1 ученик:** смысл парки с веником не в том, чтобы отстегать друг друга, что есть силы. Веник – это не орудие пыток. Им нагоняют жар, массируют кожу.(слайд 13)

**Учитель:**  из чего можно изготавливать веник? Какие бывают веники?

**2 ученик:**  Первый веник от ломоты

После длительной работы,

А другой и от простуды

И от сужения сосудов,

Третий веник чистит поры

Да снимает наговоры.

А еще есть, вот уж диво,

Веник даже из крапивы!

Он четвертый, есть и пятый,

И седьмой есть и двацатый,

Даже есть и двадцать пятый.

Знать их нужно всем, ребята!

Нет тех веников полезней

От устатку и болезней!

Вот душевная отрада,

Все устроено как надо,

Чистота да красота,

Одним словом – лепота!

(слайд 14,15,16)

*«ВЕЧЕРНИЕ ВЕНИКИ» для хорошего сна.*

1. **Березовый веник –** помогает от боли, ломоте в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок, хорошо очищает кожу при склонности к сыпи и гнойноичкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокающее действие, улучшает настроение.
2. **Дубовый веник** больше подходит для людей с жирной кожей. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие.Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной.
3. **Липовый веник** прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мочегонный эффект), ускоряет потоотделение.
4. **Ольховый веник** применяют при простуде, ломоте в суставах и мышцах.
5. **Пихтовый веник** используют зимой в Сибири, а **можжевеловый –** в Средней Азии. Смолистые вещества растений раздражают кожу, стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и – рефлекторно- даже во внутренних органах.
6. **Хвойный веник** надо запарить в течение 10 минут в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья тела.
7. **Эвкалиптовый веник.** Его листь содержат от 1 до 3 % эфирного масла, особенно хорош при насморке, болях в горле. В парной его прижимают к лицути дышат 4-5 мин. носом - вот вам прекрасная инголяция.

«УТРЕННИЕ ВЕНИКИ» , чтобы быть «сежим, как огурчик». (слайд 17)

1. **Веники из листьев рябины и травы пижмы** усиливают процессы возбуждения в нерной системе- устраняют расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо подготавливают организм к работе.
2. **Крапивный веник** использовать надо «редко, да метко». Если после физической работы, турпоходжов или продолжительной езды на велосипеде чувствуется ломота и боль в суставах, мышцах или пояснице, стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают.

**Учитель:** А как, вы, думаете, есть правила – как париться в бане?

**ПРАВИЛА**(слайд 18)

Банная процедура с парением – это целая наук.

Некоторвые правила парильщика:

* Не торотиться, наибольшее удовольствие от бани – когда можно не спеша несколько раз зайти в парилку;
* Избегать парения в плохом состоянии, нездоровым;
* Не заходить в баню сразу после еды, а тем более нетрезвым;
* Снять все украшения, часы, очки;
* Не курить и меньше двигаться;
* Не поливать камни во время первого захода и не усердствовать ковшиком впоследствии;
* Окунуться в холодную воду или покататься в снегу;
* Остывать после бани не менее 20 минут, за это время принять душ;
* Не вытираться полотенцем, воздух высушит кожу, пока остываешь;
* В конце продолжительный отдых.

**1 ученик:** для создания определенного запаха можно использовать разные травы: (слайд 19,20)

* Пиво, квас –запах свежеиспеченного хлеба;
* Эвкалипт- убивает возбудителей дизинтерии, дифтерии, брюшного тифа;
* Хрен – выгонит любую простуду, грипп;
* Смесь ромашки, душицы, чабреца – аромат «степи»;
* Мята –улучшает настроение;
* Листья черной смородины, горчица –от простуды;
* Липа - ускорит потоотделение;
* Эвкалипт –хорошо прочищает носоглотку.

**Учитель:** это невидимый для человека дух. Может показаться в виде знакомого или родственника. Иногда же предстает в своем истинном обличии – голый старик с длинными черными растрепанными волосами и покрытой плесенью бородой. Может обернуться котом, собакой, лягушкой, белым зайцем или веником, угольком.

Подумайте, и скажите о ком идет речь?

ЭТО БАННИК (БАЕННИК, БАЕННЫЙ, БАЙНЫЙ, БАННОЙ, ОБДЕРИХА, ЛАЗНИК) – хозяин бани.

**2 ученик:** поселяется банник тогда, когда в бане рождается ребенок. Обитает он под полком или за печкой – каменкой. Иногда не один , а с женой - банницей и детьми.

Хозяин бывает жесток – он кричит, стучит, щекочет, запаривает, раскалывает камни и кидается в людей, может затащить на печку, а может ободрать кожу и повесить её на печку. Банник любит париться и моется либо в четвертый, либо в седьмой пар, после захода солнца или в полночь. Часто париться он не один, а со своей семьей и гостями, которых приглашает на посиделки - русалками, лешими, овинниками. Он может украсть младенца, либо заменить его своим ребенком, который уродлив, не разговорчив и плохо растет.

Банник и сам любит помыться, но делает это после всех людей. Чтобы задобрить банника наши предки оставляли ему кусочек ржаного хлеба, густо посыпанного крупной солью. И горе тому хозяину, который израсходует всю воду! Для банника нужно непременно оставить ее немного на дне кадушки, а также положить ему маленький кусочек мыла, да веник. Внимание и забота и духу приятны!

**1 ученик:** Говорят, у некоторых селится не сам банник, а его ближайшие родственники – обдериха или шишига. В гаданьях они не помогают, а вот на пакости разные горазды.

**2 ученик:** Другой вариант женщины-банника — [Шишига](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%B8%D1%88%D0%B8%D0%B3%D0%B0). Это демоническое существо, которое прикидывается знакомой, а заманив в баню попариться, может запарить до смерти. Шишига показывается тем, кто идёт в баню с плохими намерениями, без молитвы.

Банник участвует в святочных гаданиях. В полночь девушки подходят к открытым дверям бани, задрав юбку. Если банник коснётся мохнатой рукой — у девушки будет богатый жених, если голой — бедный, а если мокрой — пьяница.

Любая нечисть очень боится железа, и банник не исключение.(слайд 21)

**1 ученик:**  *Ведь в баню, святыню России,*

*Всегда как на праздники шли,*

*Чтоб стать здоровее, красивей,*

*Успешней в делах и любви.*

*Здоровье – для жизни основа,*

*Его не купить, не украсть,*

*И здесь не поможет подкова*

*Иль карты счастливая масть.*

*Его береги от рожденья,*

*Крепи, развивай и молись,*

*Забудь злобу, страх и сомненья*

*И здравого смысла держись.*

*Тебе подскажу, коль желаешь,*

*Тогда жизнь светла и длина,*

*Когда ты душой понимаешь,*

*Что Богом она нам дана.*

*Со спортом дружи и любовью,*

*Себя и других уважай,*

*И, дань отдавая здоровью,*

*Парную как Храм посещай!*

**2 ученик:**  на Руси умели париться, умели и отдыхать. Мы предоагаем вам немного посостязаться в играх. 1. Драка вениками

2. Бег в тазиках

3. Сосчитать листья на веточке от веника

4. Напрасная попытка

5. Змейка

**Учитель:**  Здоровье каждого человека в большей степени зависит от его поведения и образа жизни. Здоровый ли образ жизни мы ведем? Что можно сделать каждому для укрепления здоровья? «Добыть и сохранить здоровье может только сам человек» - так говорил известный хирург Николай Михайлович Амосов. Отказ от вредных привычек, соблюдение необходимых санитарно- гигиенических правил, занятия физкультурой и спортом, общение с природой помогут укрепить здоровье человека.

Поделитесь мыслями: - что полезного вы узнали сегодня;

- узнали что – то для себя интересное;

- что возьмете себе за правило;

- понравилось или нет.

**ВСЕГО ДОБРОГО! УДАЧИ! КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**

Литература:

1. <http://www.banniy.ru/history-legenda.php>
2. <http://zdorova.narod.ru/banya/ban0200.htm>
3. <http://www.tsvetnik.info/features/sauna_history.asp>
4. <http://banja.dljavseh.ru/Sekrety_bani/Russkaja_banja.html>
5. <http://forum.rasskazovo.info/viewtopic.php?id=414>
6. <http://moikompas.ru/compas/banya>
7. <http://www.arhitekt.ru/stihi_o_bane.php>
8. <http://hdays.ru/igry-konkursy/igry-i-konkursy-dlya-vzroslyh/igry-shutki>