МОУ «Студенецкая ОШ»

Формирование здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы

Сообщение на РМО

Мишина А.В.,

учитель русского языка и литературы

2018

В настоящее время здоровье подрастающего поколения является одной из проблем современного общества. Одним из назначений государственного стандарта образования является защита обучающихся от перегрузок и сохранение их психического и физического здоровья.

Поскольку в школе ребята проводят большую часть своего времени, необходимо, чтобы содержание урока являлось источником информации о здоровье, здоровом образе жизни.

С этой целью на уроках русского языка следует использовать тексты диктантов, которые помогают учителю обратить внимание школьников на их интеллектуальное, нравственное, физическое развитие, пропагандировать здоровый образ жизни. Популяризации здорового образа жизни также служит написание сочинений по следующим темам:

«Мой любимый вид спорта» (Предполагаемый результат: мотивация занятий активными видами спорта);

Сочинение - описание природы (Предполагаемый результат: воспитание любви и бережного отношения к природе);

«Мой питомец» (Предполагаемый результат: отождествление движения и здоровья);

Сочинение – описание действий (Предполагаемый результат: воспитание интереса к активным занятиям);

«Как я провел лето» (Предполагаемый результат: предпочтение активного вида отдыха);

Мини-сочинение «Культура здоровой пищи» (Предполагаемый результат: понимание значения полезных продуктов);

Пропагандировать здоровый образ жизни можно при изучении биографии писателей и поэтов на уроках литературы.

На уроках литературы по изучению биографии Михаила Юрьевича Лермонтова можно сообщить, что Михаил рос слабым, болезненным мальчиком. Чтобы поправить здоровье внука, бабушка часто возила его на Кавказ к минеральным водам. Но не только целебный воздух Кавказа и лечебные воды помогли мальчику превратиться в крепкого юношу, сильного душой и телом. Этому способствовала и задорная, яркая жизнь в Тарханах. Закончив повседневные дела, выходили селяне, если позволяла погода, на улицу. Всюду царило оживление, особенно среди детей и молодёжи. Многолюдие служило главным стимулом для возникновения массовых подвижных игр.

Дети играли в жмурки (или слепни, как говорили в Тарханах). Одному завязывали глаза полотенцем или платком и кричали: « Тарас- Тарас, ищи три года нас». Он, разведя руки в стороны, ловил остальных. Кого поймает или коснётся рукой, тот становится очередным слепнём. Нужно было изловчиться и увернуться от объятий слепня, неслышно поднырнуть под его растопыренные руки или замереть и не дышать, в напряжении удержаться на месте и не выдать себя. Эту игру очень любил Михаил Лермонтов. Распространённой детской игрой были прятки, или хоронушки (от слова «хорониться», т.е. прятаться). С весны до осеннего ненастья, нередко даже по морозу бегали часами вперегонки мальчишки и девчонки, а среди них будущий великий поэт России. Надоедят прятки – примутся ребята за другие игры, где можно вдоволь порезвиться, показать свою ловкость и выносливость. Самыми любимыми у мальчишек были чиж и шарок. Обе эти игры, кроме подвижности и расторопности, требовали меткости и натренированности руки, силы и выносливости. Например, надо было палкой попасть в шар, вырезанный из липы диаметром 10 сантиметров. Ставили его в 8-10 шагах от кона, то есть от черты, от которой бросали в него биту (палку). В таком случае надо было не только попасть, а ударить мощно: угодить в него серединой палки, чтобы он откатился быстро и как можно дальше. Пока после удара шар катился, за ним бежал водящий, тот тоже не дремал, а что есть мочи устремлялся за своей палкой, чтобы водящий не опередил и не занял твоего места. Если кто допускал промах, то в таком случае становился водящим. Много разных

игр было в Тарханах, но с лаптой соперничать не могла ни одна. О том, как проводили досуг в Тарханах, М.Ю. Лермонтов запечатлел в своём романе «Вадим».

Учащиеся могут подготовить сообщение на тему «Здоровый образ жизни М.Ю. Лермонтова». Для изучения предлагаем взять воспоминания современников поэта. Ученики находят много интересного. Кратко перечислим некоторые факты.

А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, сообщил такой факт: «В свободные от уроков часы дети проводили время в играх, между которыми Лермонтову особенно нравились те, которые имели военный характер. Так, в саду у них было устроено что-то вроде батареи, на которую они бросались с жаром, воображая, что нападают на неприятеля. Охота с ружьём, верховая езда на маленькой лошадке с черкесским седлом, сделанным вроде кресла, и гимнастика были также любимыми упражнениями Лермонтова».

Сохранилось много документов, подтверждающих, что Лермонтов был прекрасным наездником – это, кстати, однажды спасло ему жизнь, когда трое черкесов гнались за ним, но он ускользнул от них на своём карабахском коне.

Лермонтов знал толк в русском кулачном бое. И.К. Шугаев, один из тархановских старожилов вспоминал: «Михаил Юрьевич любил устраивать кулачные бои между мальчишками Тархан и победителей всегда щедро оделял сладкими пряниками, что послужило темой для «Песни про купца Калашникова…», в которой он блестяще показал кулачные бои на льду Москвы-реки».

Постиг М.Ю. Лермонтов и искусство фехтования. Это гарантировало ему безопасность во время дуэли с французом де Барантом.

«М.Ю. Лермонтов был довольно силён, в особенности имел большую силу в руках, и любил состязаться в том с юнкером Карачинским, который известен был по всей школе как замечательный силач – он гнул шомпол и делал узлы как из верёвок», - писал А.М. Меринский в своих мемуарах.

Изучая воспоминания современников М.Ю. Лермонтова, ученики обратили внимание на один интересный факт и с юмором рассказали о нём.

М.Е. Меликов писал: «Помню одну характерную черту Лермонтова: он был ужасно прожорлив и ел всё, что попадалось. Это вызывало насмешки и шутки окружающих, особенно барышень, к которым Лермонтов вообще был неравнодушен. Однажды нарочно испекли ему пирог с опилками; он, не разбирая, начал его есть, а потом страшно рассердился на эту злую шутку».

«Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была развита гимнастическими упражнениями»,- читаем мы у П. Анненкова, первого библиографа поэта. Из воспоминаний об Александре Сергеевиче, из его писем узнаем, что он увлекался боксом, был спарринг - партнёром у князя Вяземского; купался в ледяной Сороти, принимал ванны со льдом; устроил тир в михайловском погребе и тренировался в стрельбе из пистолета, выпуская до сто зарядов в утро; обожал верховую езду и был неутомимым ходоком.

Есть интересная информация о роли физической культуры в жизни Льва Николаевича Толстого. Дневники и воспоминания о нём дают богатейший материал. Бег, плаванье, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда – вот небольшой список забав известного писателя.

А.И. Шифман вспоминал: «В молодости Лев Николаевич был страстным охотником. Целыми днями, а порою и неделями он вместе с братом Николаем, поэтом А.А. Фетом и другими друзьями пропадал в лесах, охотясь на волков, медведей, лисиц и зайцев». Нельзя не улыбнуться, читая в «Отрочестве» о том, как Толстой приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни». Он, например, разогревал около печки руки и потом высовывал их в форточку на мороз. Или брал тяжёлые лексиконы и держал их на вытянутых руках до тех пор, пока «жилы, казалось, готовы были оборваться». Всё это он проделывал для того, чтобы переносить тепло и холод, боль, закаливать волю и

приучаться к тяжёлому труду. И так всю жизнь. Лев Николаевич, семидесятилетний, принёс в Хамовники две гири, которые купил, чтобы ежедневно тренироваться. В 1898 году Софья Андреевна пишет в дневнике: «Он очень занят развитием мускулов, делает гимнастику с гирями.» А ещё Лев Николаевич очень много ходил. После завтрака совершал прогулку. Часа на два, иногда и больше. Это составляет 8,9 а то и 10 вёрст. По снегу, по сугробам, через ухабы. Прогулки доставляли большое удовольствие Льву Николаевичу. Ему, видимо, приятно было уже то, что он, несмотря на свои восемьдесят, может столько ходить.

Таким образом, нужно стремиться к тому, чтобы на уроках в той или иной форме затрагивались вопросы, касающиеся здоровья и привлекающие к здоровому образу жизни.

Литература:

1. Лермонтов М.Ю. В воспоминаниях современников.- М.: Худ. лит. , 1989.
2. Ломунов К. Лев Толстой. Очерк жизни и творчества.- М. : Детская литература, 1978.
3. Пушкин А.С. В воспоминаниях современников.- М.: Худ. лит,. 1985.
4. Толстая А.Л. Отец. Жизнь Льва Толстого.- М.: Книга, 1989.
5. Шифман А. И. Страницы жизни Льва Толстого.- М.: Сов. Россия, 1983.