

Формирование здорового образа жизни на уроках русского языка и литературы

В статье говорится о формировании здорового образа жизни у детей, на учебных занятиях в школе по русскому языку и литературе.

ЗОЖ, урок по русскому языку и литературе.

L.N. Vekshina
Z.N. Chernih,
Shadrinsk

The formation of a healthy lifestyle on the lessons of Russian language and literature

The article refers to the formation of healthy lifestyle in children at the training school in Russian language and literature.

Keywords: *A healthy lifestyle, a lesson on the Russian language and literature.*

В современном мире мы наблюдаем, что здоровье наших детей очень сильно ухудшилось. Каждый учитель знает, что сегодня на предпоследней страничке классного журнала в листе здоровья почти нет детей, у которых внесена запись «здоров». В связи с этим на государственном уровне одной из приоритетных задач реформы системы образования становится сбережение и укрепление нравственного, психического и физического здоровья учащихся. Наше правительство принимает очень важный закон о формировании здорового образа жизни у детей. В школах ведут три часа физической культуры. Но, согласитесь, что не только учителя физической культуры и спорта могут решить данную задачу, но и преподаватели других предметов тоже в силах формировать ЗОЖ. Учителя и руководство должны работать вместе, чтобы был положительный результат.

В своей статье нам хотелось бы обратить внимание на уроки русского языка и литературы, где возможно полноценно решать эту задачу.

На уроках русского языка и литературы учитель должен донести ученикам как можно больше информации о здоровом образе жизни. Уроки должны иметь в своём составе следующие структурные элементы: приветствие, проявление интереса к самочувствию учащихся, оздоровительные упражнения, релаксацию, рефлексии, эмоциональное прощание. Доброжелательная обстановка урока положительно влияет на работоспособность учащихся. Проявление творческого характера основополагающих принципов здоровьесберегающих технологий образовательного процесса ведёт к мотивации образовательной деятельности. Обучение без творческого мышления неинтересно, а значит, не будет и положительного результата, и занятия превратятся в минуты ожидания конца урока. Вот и нужно учителю проявить смекалку, «заразить» детей желанием работать, учиться, стремиться побеждать на своих уроках преграды.

На уроках русского языка можно использовать тексты диктантов, которые помогают 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);

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

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

Мини-сочинение «Любимый вид спорта моих родителей» (Предполагаемый результат: мотивация занятий активными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни семьи).

Физические минутки, групповые задания, соревновательные упражнения вносят подвижный компонент в ход урока, отвлекают учащихся от напряжённой письменной работы.

На уроках литературы, например, дети могут создавать проекты, в которых раскрываются страницы биографий здорового образа жизни выдающихся писателей и поэтов разных поколений.

Нам известны из истории литературы факты биографии Михаила Юрьевича Лермонтова. Будущий поэт рос слабым, болезненным ребенком. Чтобы поправить здоровье Лермонтова М. Ю., его бабушка Елизавета Алексеевна Арсеньева часто возила его на Кавказ к минеральным водам. Целебный воздух Кавказа и лечебные воды помогли мальчику превратиться в крепкого юношу, сильного душой и телом. Но основой его исцеления стала его задорная, яркая жизнь в Тарханах. Когда заканчивались повседневные дела выходили селяне на улицу. Везде было большое оживление, особенно среди детей и молодёжи. Многолюдье служило главным стимулом для возникновения массовых подвижных игр. Дети играли в жмурки (эту игру очень любил Михаил Лермонтов), 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. Ребята во время гулянья играли в разные игры. 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 битую (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».

По всем моментам жизни великого писателя М.Ю. Лермонтова ученики могут сделать сообщение на тему «Здоровый образ жизни М.Ю. Лермонтова». В воспоминаниях современников поэта много интересных биографических фактов, хотелось бы отметить некоторые из них.

А. Корсаков, один из исследователей биографии и творчества поэта, сообщил такие сведения: «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»[1, стр. 70].

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.

И.К. Шугаев, один из тархановских старожилов, вспоминал: «Лермонтов знал толк в русском кулачном бое и 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»[1, стр. 62].

Из истории биографии М.Ю. Лермонтова известно, что он хорошо владел искусством фехтования. Это ему помогло остаться живым 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 веревок», - писал А.М. Меринский в своих мемуарах. [1, стр. 168].

Можно обратить внимание детей при изучении биографии поэта на воспоминания современников М.Ю. Лермонтова о нем. 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 равнодушен. Однажды нарочно испекли ему пирог с опилками; он, не разбирая, начал его есть, а потом страшно рассердился на эту злую шутку». [1, стр. 74].

В нашей статье хотелось бы отметить еще одного великого поэта Александра Сергеевича Пушкина.

«Физическая организация молодого Пушкина, крепкая, мускулистая и гибкая, была развита гимнастическими упражнениями»,- читаем мы у П. Анненкова, первого библиографа поэта. Из его писем узнаем, что поэт увлекался боксом, 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 ходяком.[3]

Из биографии Льва Николаевича Толстого мы тоже узнаем интересные факты о роли физической культуры в его жизни. Богатый материал в наше время остался в дневниках писателя. В список забав Л.Н. Толстого входили: бег, плавание, коньки, гимнастика на турнике и верховая езда.

А.И. Шифман, сотрудник музея и архива Л. Н. Толстого, 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» [5, стр. 66].

Читая в «Отрочестве» о том, как Толстой приучал себя «спокойно переносить все неприятности жизни» вызывает восхищение. Из фактов, которые нам известны, мы можем привести примеры, как он занимался закаливанием своего организма. Л.Н. Толстой переносил жару и холод, когда сильно нагревал руки у печки, а затем высывал их на мороз. Или брал тяжёлые лексиконы и держал их на вытянутых руках до тех пор, пока «жилы, казалось, готовы были оборваться». А самое интересно это то, что он занимался все время, а не от случая к случаю. Чтобы ежедневно тренироваться семидесятилетний Лев Николаевич купил две гири, для того чтобы ежедневно поддерживать свой организм в

здоровом тонусе.

В 1898 году Софья Андреевна, супруга великого писателя, пишет в дневнике: «Он очень занят развитием мускулов, делает гимнастику с гирями». А ещё Лев Николаевич 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.[4]

Таким образом, мы считаем, что физкультурно-спортивная жизнь писателей и поэтов может заинтересовать школьников, а их судьбы послужат хорошим примером для учеников. Дети смогут оценить свою жизнь, в которой всегда присутствует борьба – борьба за место в жизни, борьба за знания, за счастье и любовь, а самая главная борьба – это за здоровье, хотя мы это иногда не осознаем. Личность должна быть сильной, а если она сильная, то будет и победа во всех начинаниях. Самое главное, чтобы ученики это осознали.

В наших силах проводить интересные и познавательные занятия на тему здорового образа жизни, опираясь на примеры из жизни великих писателей и поэтов нашего государства. Мы должны стараться, чтобы проблемы нашего здоровья затрагивались на уроках и привлекали интерес подрастающего поколения к здоровому образу к жизни.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гиллельсон, М. Лермонтов М. Ю. в воспоминаниях современников / М. Гиллельсон. — М. : Худож. лит., 1989. – 672 с.
3. Ломунов, К.Н. Лев Толстой : очерк жизни и творчества / К.Н. Ломунов. – М. : Детская литература, 1978. – 256 с.
2. Серия литературных мемуаров. А.С. Пушкин в воспоминаниях современников : в 2 т. – М. : Худ. лит., 1985.
4. Толстая, А.Л. Отец. Жизнь Льва Толстого / А.Л. Толстая. – М. : Книга, 1989. – 503 с.
5. Шифман, А. И. Страницы жизни Льва Толстого / А.И. Шифман. – М. : Сов. Россия, 1983. – 335 с.