

«Наш край: история и судьбы»
Методическая разработка учителя
по проведению внеучебного занятия
по краеведению: фольклорные
традиции



«Похвала сибирской бане»
Грузинская Ольга Артемовна
учитель истории
школы №144

Похвала сибирской бане

Викторина

Цель:

воспитание чувства любви и уважения к своему краю через изучение традиций сибиряков.

Задачи:

- 1. сформировать у учеников активную позицию здорового образа жизни;**
- 2. продолжить формировать коммуникативные навыки работы в группах;**
- 3. развить интеллектуальные и творческие способности учащихся посредством овладения основами самостоятельной поисковой деятельности:**
 - а) исследовать роль бани в жизни сибиряков;**
 - б) изучить виды веников и их ценность в банном процессе;**
 - в) разработать правила поведения в бане;**
 - г) исследовать и представить меню угощений после бани из полезных продуктов.**



*«Новое поколение
выбирает здоровый
образ жизни!»*

Конкурс 2. Домашнее задание «Сибирская баня».

Особенности Сибирской бани

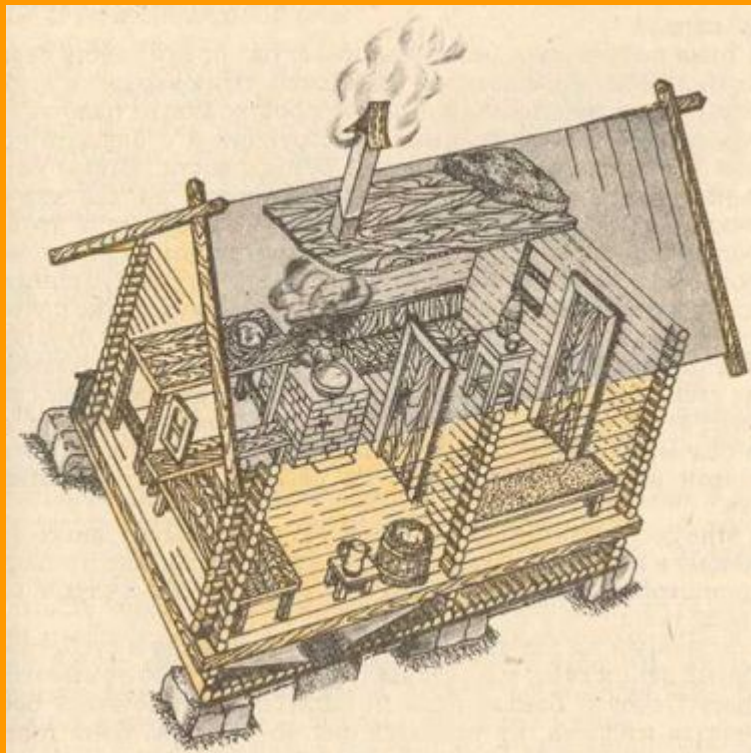
Русская баня во времена заселения Сибири перекочевала туда вместе с первыми поселенцами, но в отличие от российских бань сибирская устраивалась применительно к суровым морозам, которые доходят до минус 50...55 °С. Ее делали меньших размеров, обеспечивали тщательное утепление специальной рубкой стен, бревно к бревну подгонялось с помощью продольного треугольного паза, в который укладывали зеленый таежный мох. Хорошую защиту сибирской бани от морозов обеспечивало устройство вокруг стен широкой и высокой завалинки (использовался опыт заглубленной бани по-черному). Снаружи по всему периметру бани в землю забивали колья, к ним прибивали доски и этот лоток засыпали сухим торфом или черной землей. Сверху завалинку защищали от дождя обшивкой из досок или другого материала.

До настоящего времени в Сибири существуют два вида бань: по-черному и по-белому, аналогичные русской бане. Сибирская баня обычно состоит из двух помещений: парной, совмещенной с моечной,

размером 3х3 м и предбанника размером 2х3 м. В парильном отделении устраивают пол, немного наклонный в сторону трехполочного полка, откуда делают сток. Оба отделения накрывают толстыми, плотно подогнанными плахами, между которыми укладывают слой зеленого таежного мха. Сверху плахи засыпают толстым слоем сухого торфа. Таким образом, в условиях Сибири самой главной задачей является сохранение тепла, чтобы жара парной хватало всей большой сибирской семье. Парная сибирской бани одновременно является и моечной. В левом от входа углу бани обычно находится деревянная бадья емкостью до 10 ведер для холодной воды. Под окном размещают широкую лавку для мытья всех членов семьи. Напротив располагают парильный трехъярусный полк.

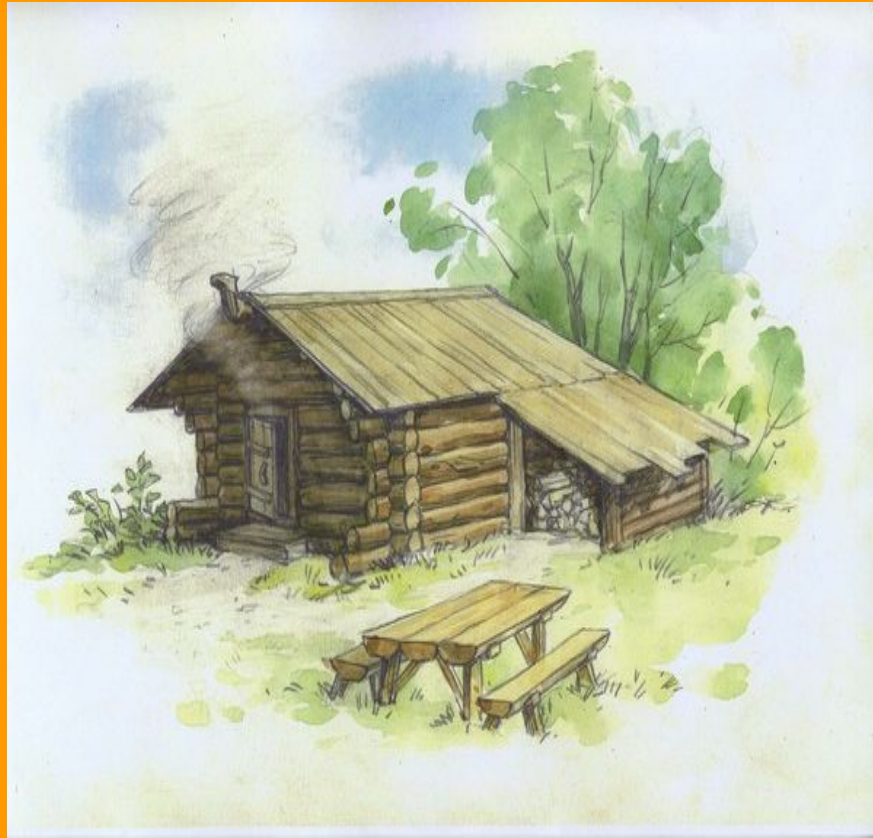
Баня по-белому

Баня по белому, когда ее строят сразу, обычно более комфортна: делают обязательно теплый предбанник, рубленный из бревен заодно с баней. Предбанник отапливается теплом каменки через отверстие, стеной каменки



Предбанник в семейной бане по белому должен выполнять также и функции комнаты отдыха. Здесь устраивают широкие и длинные лавки, покрытые каким-нибудь толстым и мягким материалом (кошма, овчина), с обязательными простынями, полотенцами и подушками. У лавок расположен столик с самоваром, кувшинами кваса, ягодной водой, соком. Прекрасно, если около бани устроен бассейн, протекает речка или расположены пруд, озеро.

Баня по-черному



Баня по-черному — старинная русская баня, которой пользовались наши предки многие и многие годы, да и сейчас этот вид бани еще сохраняется в северных российских деревнях и в Сибири. Она представляет собой бревенчатую избушку, в которой совмещены парная и моечная. Обогрев помещения осуществляется от костра, который горит в очаге, расположенном обычно в центре помещения под кучей камней. Трубы в бане по-черному нет, и дым из топки, пройдя через камни, аккумулирующие жар, циркулирует по помещению, обогревая стены, потолок, и затем уходит через отверстия в крыше (потолке) и стенах, а также через полуоткрытую дверь. Потолок и стены в такой бане всегда закопченные, отсюда и название бани — по-черному.

Конкурс 3. «Парад веников»

Веник. Именно с ним чаще всего ассоциируется баня. Веники бывают: березовые, можжевеловые, дубовые, рябиновые, эвкалиптовые, из липы или даже крапивы. Именно массаж веником усиливает кровообращение в коже и более глубоких тканях, благодаря чему происходит перераспределение крови, лимфы и межтканевой жидкости по всему телу. Любой веник выделяет фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии, а эфирные масла, содержащиеся в листьях и ветках, при попадании на кожу улучшают обмен веществ и препятствуют преждевременному старению кожи.

Основное требование при составлении веника — это наличие в листьях биологически активных веществ и их лечебное воздействие на организм человека. В старину банные веники начинали заготавливать после Семика.



Березовый веник



Березовый веник помогает при болях в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу (при склонности к сыпи), ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие. Его особое достоинство - сильное расширение мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких. Вот почему после такого веника очень легко дышится! Для астматиков и курильщиков березовый веник незаменим. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Настоем веника моют голову, это укрепляет волосы и уничтожает перхоть.

Хвойный веник



Хвойный веник: стимулирует потоотделение, увеличивает 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

Крапивный веник используют после физических нагрузок, если

чувствуется боль в суставах и мышцах. Стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, отвлекающим,

противовоспалительным действием. Крапивный веник - хорошее средство для лечения радикулита, ревматизма.

При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение.

Однако при сильном хлестании он быстро треплется и становится непригодным. Опускают в горячую воду такой веник всего на несколько секунд. Парятся только после разогрева тела, легкими взмахами.



Конкурс 4. «Загадки»

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)

Конкурс 5. «Капитанский»

*Кто быстрее через соломинку выпьет
кружку кваса, ведь именно квас, сибиряки
любили и любят пить в жаркую пору.*



Конкурс 6. «Угощения после бани».
Жюри предстоит оценить сервировку

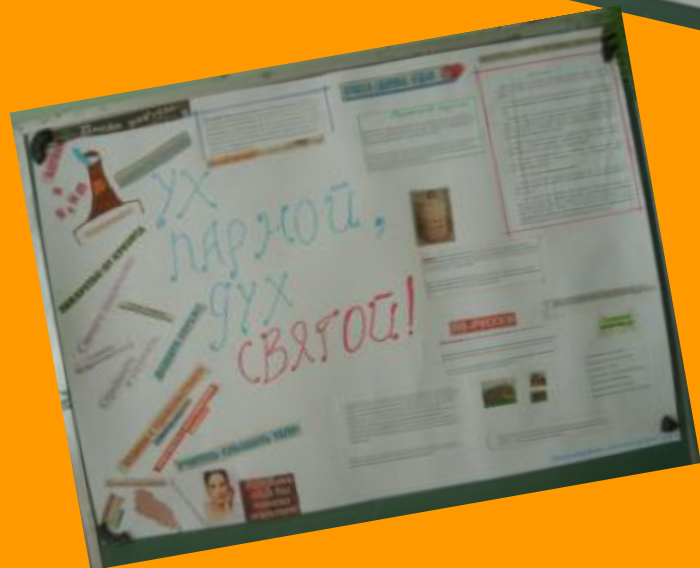
стола, презентацию блюд и пользу их
для нашего организма.



Конкурс 7. «Презентация тематической газеты»



(Тематика газет может быть разная, например, «Лекарственные травы Сибири», «Современные бани», «Современные атрибуты бани » и др.).



*Конкурс 8. «Золотые
правила» банищиков.*

Конкурс 8. «Золотые правила» банищиков.

1. Ничего не есть соленого, острого, копчёного, жаренного и прочего, что отяжеляет организм.
2. И если вы не закалённые, лучше 2-3 захода сделать по 5-10 минут без ныряния в холодную воду.
3. Если вы идёте с целью похудения или оздоровления, то есть ничего нельзя, а пить только натуральные напитки и то немного. Если с целью весело провести время, снять стресс и пропариться с компанией, то только лёгкие салатики, фрукты но не пирожки, мясо, чипсы и особенно фаст фуд. И категорически запрещено курение, не отравляйте себя и других.
4. Курить в бане и сразу после нее - это все равно, что выехать на природу и наслаждаться снежим воздухом под выхлопной трубой работающего автомобиля.
5. После бани разовьется зверский аппетит, умерьте его хорошим чаем, и лёгким овощным или лучше фруктовым салатом. Тогда утром у вас будет ощущение, как будто вы родились заново.

***В заключение все вместе ребята исполняют песню
« Баня – банька» (музыка С. Турсова на стихи В.
Шурыгина).***

1. Возле тына в огороде
Баня дедова стоит.
В ней парок в субботу бродит,
И огонь в печи горит.
На полке бушуют страсти,
Хлещет веник по бокам,
Прочь все хвори и напасти,
Дай-ка я парку поддам!

Припев:

Баня, баня, баня,
Банька русская моя!
Дров смолистых пламя, пламя,
Много пара и огня!

2. Прожигает тело паром,
Пот струится по щекам.
Полыхают камни жаром,
Эй, держись, еще поддам!
Дверь открою, пар наружу
Тянет к белым облакам.
Обнимает баньку стужа
И стучится в гости к нам.

Припев.

3. Насладившись вдоволь банькой,
Кувыркнул в пушистый снег.
Лучше нету русской баньки!
Наша баня легче всех!
Разомлевшие от пара,
В пятистенный дом идем.
За пузатым самоваром
Чай с малиной, с медом пьем.

A vibrant ceramic sculpture depicting three figures in a sauna. The central figure is a woman wearing a pink knitted hat and a blue striped towel, smiling broadly. To her left is a man with glasses and a mustache, also smiling. To her right is a man with a red beard and a necklace, looking towards the center. They are seated on wooden benches. The background is a textured wooden wall with various sauna accessories: a blue and yellow comb-like object on the left, two bundles of herbs hanging in the center, a small oil lamp on the right, and a long wooden spoon hanging on the far right. The figures are holding small baskets and bowls, suggesting a traditional sauna ritual.

СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!!!