УДК 378.17

**Иванова Н.З.**

Высший колледж ПГТУ «Политехник», г. Йошкар-Ола

**ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Л.Н. ТОЛСТОГО**

**Актуальность** проблемы формирования здорового образа жизни обусловлена тем, что здоровье – одна из важнейших  жизненных ценностей человека, залог его благополучия и долголетия.

Все мы знаем великого Льва Николаевича Толстого, писателя, мыслителя, но не все знаем, что он всю жизнь был активным человеком, увлечение физической культурой и занятие спортом позволили писателю до самой смерти необычайно много и плодотворно работать на благо народа и прожить долгую жизнь.

**Цель** **исследования:** пропаганда здорового образа жизни среди обучающихся колледжа на примере жизнедеятельности Л.Н. Толстого.

**Задачи:**

* исследовать жизненный путь писателя;
* изучить основные «правила жизни» Толстого;
* узнать, о значении физической культуры и спорта в жизни великого мыслителя;
* создать презентацию по данной теме.

**Объектом** исследования является: здоровый образ жизни Л.Н. Толстого.

**Предметом** исследования: основные правила (принципы) здорового образа жизни великого писателя.

**Гипотеза**: основные правила (принципы) жизнедеятельности Л. Толстого служат примером здорового образа жизни для подрастающего поколения.

Свой день Толстой делил на четыре части, называя их «мои четыре упряжки», эти четыре части представлены на слайде. Первые три приходились на утреннее время, а день Толстого начинался рано, не позднее 5 часов утра.

Первую часть дня он посвящал физическим упражнениям и зарядке. Его зарядка больше напоминала тренировку спортсмена и продолжалась не менее часа. В доме-музее писателя до сих пор хранятся гантели, с которыми он совершал утренние упражнения.

Могучая сила не убывала в нем до последних дней. Зарядку сменяла прогулка, неизменная в любое время года: пешая, в пять-шесть километров или верхом на лошади. Толстой считал, что верховая езда поддерживала его здоровье и снимала напряжение умственных занятий.

Чуть позже можно было видеть Льва Николаевича, летящего на велосипеде. Велосипед был подарен Толстому, когда ему уже было 67 лет. С учениками яснополянской школы он любил бегать, увлеченно играя в снежки, устраивая массовые снежные баталии.

Его утро продолжал полезный физический труд.

Толстой был убежден, что труд - самая важная нравственная обязанность каждого человека. В течение двадцати зим, которые он жил в Москве, Толстой сам убирал свои комнаты.

Полезный физический труд сменялся трудом творческим. Третья часть утра была посвящена умственной работе. Толстой писал. В это время в доме соблюдалась полная тишина. Любой звук «тормозил» работу, а Толстой любил все делать быстро. Во время работы тревожить писателя не позволялось никому. Исключительное право зайти в кабинет имела только Софья Андреевна.

Четвертая, не менее важная часть дня - общение с людьми и со своими близкими. В Москву, в Ясную Поляну, в дома друзей, где гостил Лев Николаевич, к вечеру приходили люди, с которыми он общался.

Последние двадцать пять лет своей жизни Толстой был убежденным вегетарианцем, но не строгим. Он исключил из своего рациона мясо и рыбу, но ел сливочное масло, пил молоко, очень любил яйца и кефир.

Самым любимым блюдом Толстого была овсянка. Она ему никогда не приедалась. Чаще всего в овсянку он вбивал яйцо и взбивал кашу ложкой. Обожал щи из квашеной капусты с грибами и зеленью, заправленные постным маслом. Щи он ел с ломтем ржаного хлеба.

В начале 80-х годов Толстой перестал употреблять вино и кофе. Бросив курить в 60 лет, Толстой включился в деятельную борьбу с табаком и алкоголем. В 1887 г. по его инициативе было основано общество трезвости «Согласие против пьянства». Члены общества «порешили»: «по мере сил внушать другим людям, особенно молодым и детям, о вреде пьянства и преимуществах трезвой жизни и привлекать людей в это общество».

Писатель считал необходимым создание научно-популярной литературы о здоровом образе жизни. С целью пропаганды здорового быта Толстой привлекал к сотрудничеству многих врачей. Сам Лев Николаевич редактировал серию популярных книг по уходу за детьми, физическому воспитанию, борьбе с алкоголизмом.

Кодекс здоровья Толстого это: спорт, физический труд, единство с природой, здоровое питание, отказ от вредных привычек.

Всю свою жизньТолстой оставался активным человеком. Для него занятия спортом были не просто способом оставаться в форме, но и одной из важнейших составляющих ежедневной работы над собой. На своём примере Лев Николаевич доказал, насколько важно следовать простым правилам здорового образа жизни, уметь по-детски радоваться, проводить каждый день с пользой и становиться лучше!

Итак, в данной работе:

* исследован жизненный путь писателя;
* изучены основные правила ЗОЖ Толстого;
* выявлено значение физической культуры и спорта в жизни великого мыслителя;
* создана презентация по данной теме.

**Гипотеза** подтверждена: основные правила (принципы) жизнедеятельности Л. Толстого служат примером здорового образа жизни для подрастающего поколения.

*Список ресурсов интернет:*

1. https://the-challenger.ru/zhizn-2/vdohnovenie-zhizn-2/6-pravil-zdorovoj-i-osoznannoj-zhizni-ot-lva-tolstogo/

2. https://kopilkaurokov.ru/literatura/prochee/zdorovyi-obraz-zhizni-l-n-tolstogho

3. ttps://nsportal.ru/shkola/literatura/library/2016/02/08/sekrety-dolgoletiya-lva-nikolaevicha-tolstogo

4. http://tolstoy-lit.ru/tolstoy/dnevniki/index.htm