Клубный час «Здорово быть здоровым»

Цель: **Привить детям необходимость поддержать здорового образа жизни.**

Задачи:

- **Дать детям понятие о здоровом питании**
- **Объяснить детям необходимость занятия спортом и хореографией.**
- **Познакомить детей с греческой культурой.**
- **Закрепить полученные знания с помощью игровой и танцевальной деятельности.**

Оборудование: **компьютер.**

Ход клубного часа

Добрый день, меня зовут Виктор Юрьевич, сегодня я с вами буду говорить о здоровье и истории того как оно нераздельно с долгой жизнью. Скажите мне, пожалуйста, как вы понимаете фразу - здорово быть здоровым?

Здоровье **— состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.**

Еще до нашей эры существовала цивилизация, где люди, судя по всему, отличались даже большими, чем сейчас, здоровьем и красотой, а шансы дожить до глубокой старости были весьма велики для всех, кому удавалось преодолеть опасный порог пятилетнего возраста. И это, разумеется, Древняя Греция. Сократу было 70, когда его казнили, и в этом возрасте его еще не считали стариком. Остальные известные нам древнегреческие «знаменитости» дожили до 80, 90 или даже 100 лет.

А все потому, что спорт высоко ценился в их культуре, однако основой здорового образа жизни все же было именно питание. В отличие от древних римлян, прославившихся страстью к излишествам (и это еще мягко сказано), греки проповедовали принцип умеренности во всем.

Одна из причин, почему древнегреческое питание было таким здоровым, — то, что употребляемые греками продукты не допускали серьезных колебаний уровня сахара в крови. Основой питания были дары моря. Рыба была одним из самых доступных продуктов питания, причем все, что не успевали употребить в свежем виде, сушилось или засаливалось.

Хлеб пекли из пшеницы или ячменя, а в тесто нередко добавляли сыр или мед. Кроме этих двух зерновых культур, поля засеивали также горохом, чечевицей, бобами, морковью, капустой, чесноком, луком, артишоками, огурцами, редисом, репой, арбузами . Что позволяло древним грекам питаться очень разнообразно. Мясо было куда менее доступно, чем рыба, поэтому роль главного источника белка наряду с последней играли бобовые. Впрочем, там, где водились дикие птицы и зайцы, мясо на столах все-таки появлялось, а еще в качестве домашних животных держали гусей, кур, свиней, овец и коз (правда, позволить себе это могли только более-менее зажиточные крестьяне).

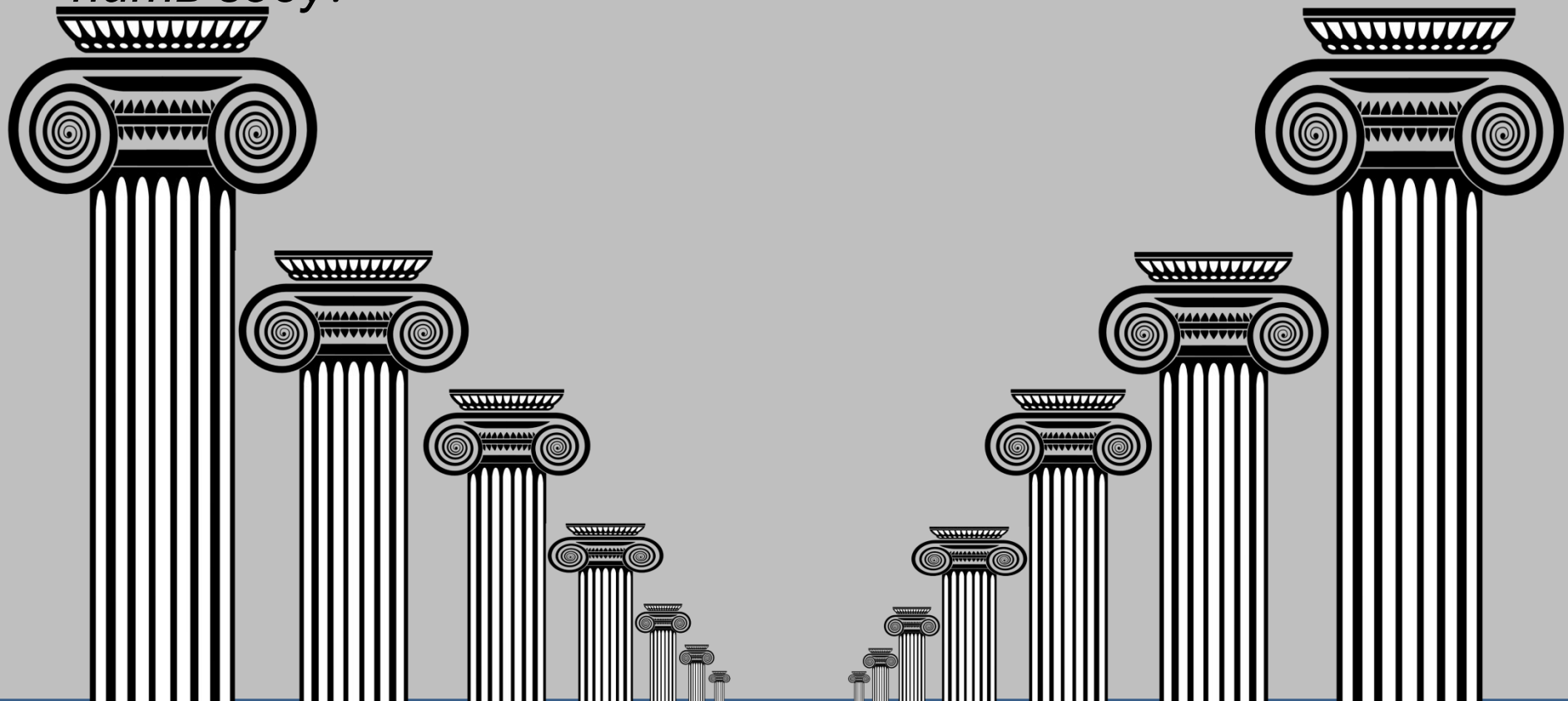
Особое место в рационе древнего грека занимали, конечно же, оливки — точнее, получаемое из них масло. Сахара древние греки не знали, и синонимом сладостей для них являлись сушеные и свежие фрукты. Ели фиги, финики, изюм, яблоки, груши, гранаты, сливы, айву. Яйца (в основном перепелиные и куриные) тоже считались десертом и употреблялись как сами по себе, так и в составе более сложных блюд. А вот молоко и масло практически не использовались в кулинарии. Зато греки ценили козий и овечий сыр и различные виды сырных соусов.

Одним из самых любимых напитков древних греков была обычная родниковая вода, которую женщины каждый день обязаны были приносить в дом. Она считалась питательной, потому что позволяла развиваться растениям.

Многие философы не пили никаких других напитков и придерживались вегетарианской диеты — и доживали до глубокой старости. Также пили молоко, чаще всего козье, и, разумеется, вино. Пили его исключительно в разбавленном виде — неразбавленное вино употребляли только варвары, и это считалось чрезвычайно вредным для здоровья.

Древнюю Грецию также можно считать родоначальницей диет. Средиземноморская диета и ныне считается одной из самых здоровых в мире, и те, кто исповедует ее принципы, живут долго и отлично себя чувствуют.

Теперь вы знаете как древние греки питались что бы дожить до столь почетного возраста. Многие продукты мы можем есть и сейчас что бы быть здоровым. Будите ли вы следовать тем идеям и правилам питания которым следовали еще древние греки? А какую еду вы будете кушать? Будете ли вы пить воду?



Викторина «Овощи с грядки»

Какой овощ очень полезен для зрения?

- *Морковь*
- *Капуста*
- *Помидор*

Какой овощ называют вторым хлебом?

- *Баклажан*
- *Картофель*
- *Огурец*

В каком овоще больше всего витамина С?

- *В капусте*
- *В свёкле*
- *В сладком красном перце*

Какое название ещё имеет помидор?

- *Томат*
- *Синьор*
- *Плод*

Этот овощ в зеленых стручках, любимое детское лакомство на дачной грядке?

- *Бобы*
- *Горох*
- *Фасоль*

Это один из самых крупных овощей:

- *Тыква*
- *Баклажан*
- *Кабачок*

Еще в Древней Греции были популярны танцы. Они были довольно разнообразными и имели самый разный смысл – от простого и банального до смыслового и серьезного. Все существующие две сотни хореографических постановок можно разделить на пять условных групп, а именно: гражданские, сценические, домашние, обрядовые и священные. Последние в основном посвящались Афине, Афродите и Дионису. Самым ярким представителем гражданских плясок являлся пиррриха, то есть военный танец с применением оружия имитировавший различные приемы боя. Они укрепляли организм древних греков неровне с спортом. Давайте с вами попробуем повторить движения древних греков в их национальном танце «сиртаки».

Танец греков «сиртаки» это просто. В наше время старинный народный греческий танец «сиртаки» танцуют не только греки, но и во всем мире. Музыка этого танца всем известна, а танцевальные движения просты.

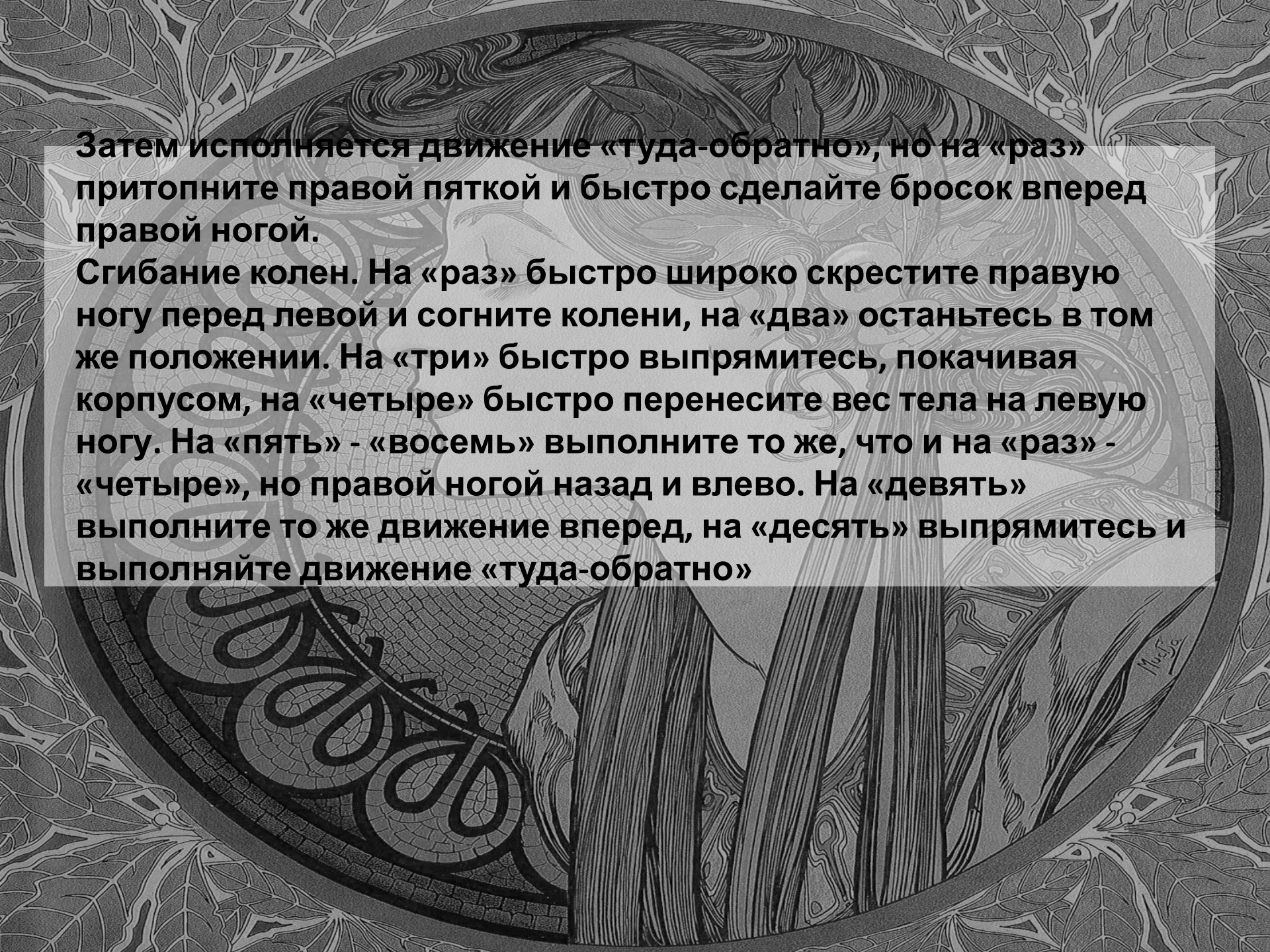
Танцующие становятся в одну или несколько линий, или образуют круг, и кладут руки на плечи соседей справа и слева. Корпус должен быть вначале прямой, пятки вместе, ноги выпрямлены.

Вступление. На «раз» быстро согните колени. На «два» быстро выпрямите, на «три» - «восемь» повторите те же движения.

Постукивание. На «раз» сделайте медленно небольшой шаг левой ногой влево, слегка поднимая её, на «два» медленно приставьте правую ногу к левой. На «три» - «четыре» медленно повторите то же движение вправо, на «пять» - «шесть» медленно повторите то же движение влево. На «семь» - «восемь» медленно сделайте то же движение вправо, вес тела должен оставаться на левой ноге.

Движение «туда-обратно». На «раз» медленно сделайте бросок правой ногой вперед с маленьким подскоком на левой ноге. На «два» медленно перейдите на правую ногу с опорой на неё, слегка отскакивая назад. На «три» медленно сделайте шаг левой ногой назад с опорой на неё, на «четыре» медленно перенесите вес тела на правую ногу в сторону. На «пять» быстро сделайте шаг левой ногой вперед, сильно согнув колени, на «шесть» быстро перенесите вес тела назад на правую ногу. На «семь» быстро приставьте левую ногу к правой, оставив опору на правой ноге, на «восемь» быстро вынесите левую ногу на носок по диагонали вперед и вправо. На «девять» опять быстро приставьте левую ногу к правой, и на «десять» быстро вынесите левую ногу по диагонали вперед и вправо, перенеся на нее вес тела.

Боковой пересеченный ход в сторону. На «раз» быстро выбросите правую ногу вперед, на «два» быстро поставьте правую ногу впереди и чуть влево от левой – перекрест влево и вперед. На «три» быстро сделайте шаг левой ногой влево, на «четыре» быстро поставьте правую ногу сзади и чуть влево от левой – перекрест влево и назад. На «пять» быстро сделайте шаг левой ногой влево, на «шесть» повторите движение, выполненное на «два». На «семь» - «двенадцать» выполните те же движения, что и на «раз» - «шесть», но в другую сторону и с другой ноги, то есть возвращаясь вправо. Повторите ход еще раз.



Затем исполняется движение «туда-обратно», но на «раз» притопните правой пяткой и быстро сделайте бросок вперед правой ногой.
Сгибание колен. На «раз» быстро широко скрестите правую ногу перед левой и согните колени, на «два» останьтесь в том же положении. На «три» быстро выпрямитесь, покачивая корпусом, на «четыре» быстро перенесите вес тела на левую ногу. На «пять» - «восемь» выполните то же, что и на «раз» - «четыре», но правой ногой назад и влево. На «девять» выполните то же движение вперед, на «десять» выпрямитесь и выполняйте движение «туда-обратно»

Теперь вы знаете как танцевать «сиртаки». И знаете что физические упражнения, особенно в танце идут организму на пользу вдвойне. Хорошо ребята, наш урок подходит к концу, о чём мы с вами сегодня говорили? Что же такое здоровье? Как мы должны питаться? Чему вы сегодня научились? Спасибо вам большое, за урок! До Свидания!