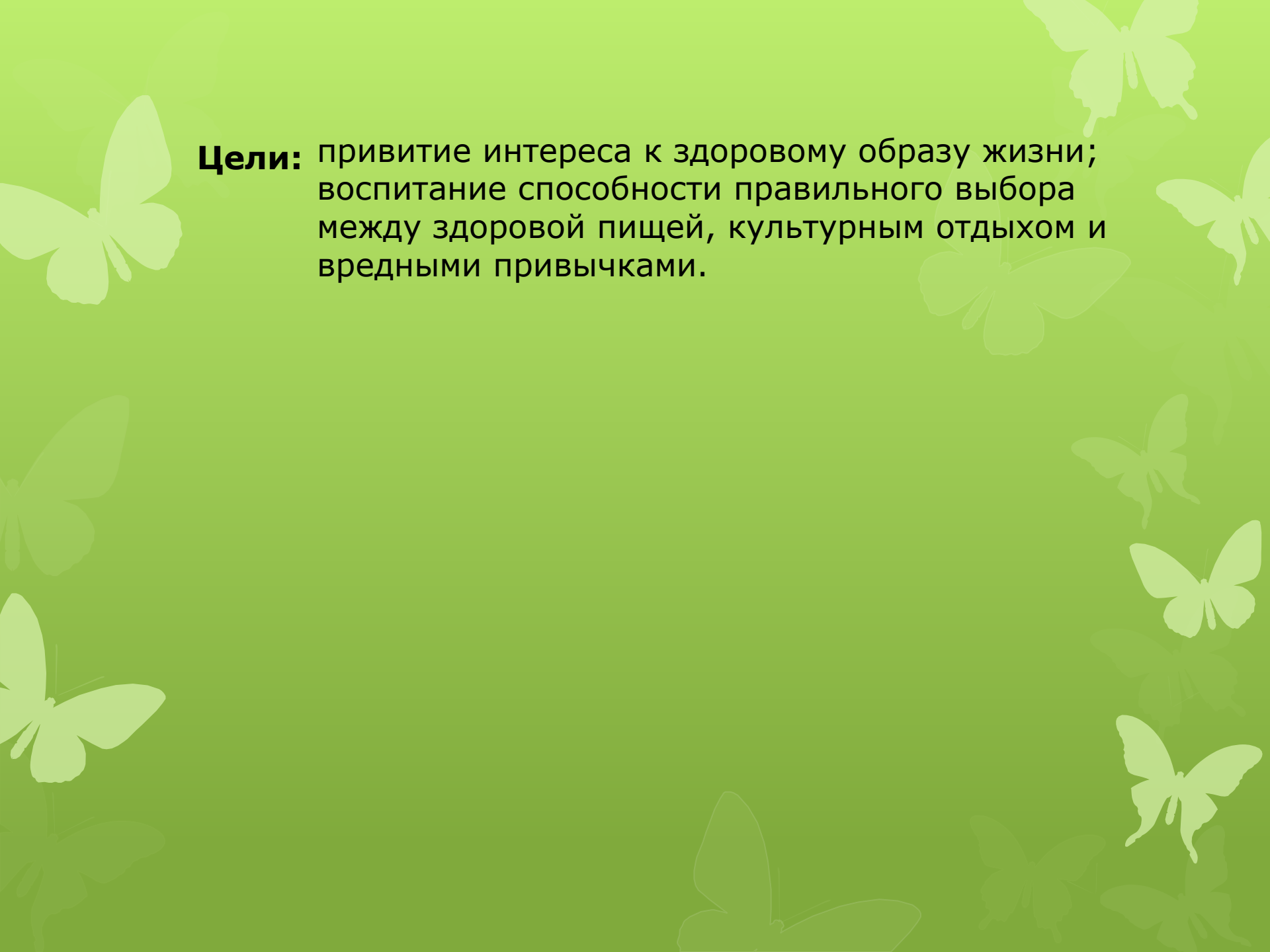


"Сок-шоу" (акция за здоровый образ жизни)



Подготовила и провела
воспитатель Трунова Е.С

The background is a light green gradient with several white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies are of various sizes and orientations, some appearing to fly towards the right and others away from it. The overall aesthetic is clean and nature-inspired.

Цели: привитие интереса к здоровому образу жизни; воспитание способности правильного выбора между здоровой пищей, культурным отдыхом и вредными привычками.



Здоровье – это самое главное в жизни. Это и счастье, радость, свобода, труд, спорт и общение с друзьями.
Это – сама жизнь.

Питание играет важную роль:

- ◇ в поддержании физического и психического здоровья человека;
- ◇ в обеспечении нормального эмоционального состояния.



**сахар, напитки, сладости – не содержат минеральных веществ и
ВИТАМИНОВ**



жиры, сливочное масло, кулинарный жир, маргарин –
следует употреблять ограниченно



овоши и фрукты – содержат минеральные вещества и
витамины



ВРЕДИТ ЗДОРОВЬЮ

- ФИЗИЧЕСКАЯ ПАССИВНОСТЬ (ИНЕРТНОСТЬ)
- УПОТРЕБЛЕНИЕ СЛАДОСТЕЙ В БОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ
- АЛКОГОЛЬ
- КУРЕНИЕ
- НЕБЛАГОПРИЯНОЕ ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ



Игра «Полезные и вредные продукты»

На столе разложены макеты или рисунки продуктов питания, творог, жвачки, чипсы, пакетик сухариков, бутылка газировки и т.д.



Задание. Разделите продукты питания: в одну сторону - безусловно вредные для организма, а в другую - **какие продукты полезны** для организма.

Наливай «Фруктовый сад» - будет со здоровьем лад!



Кто лимонад все время пьет, тот хилым и слабым растет!



Хочешь ты найти друзей? Сок «Привет» налей скореей!



А кто попивает сок – будет строен и высок!



Колу, спрайт ты часто пьешь – без зубов к врачу идешь!

Отгадайте загадки.

Я бы съел его один – этот вкусный...



Я бы съел его за раз – тот огромный ...



В теплой солнечной долине на кустах растет



ВЫБЕРИТЕ СЛОВА ДЛЯ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

красивый
сутулый
сильный

ловкий
бледный
румяный

статный
стройный
толстый

крепкий
неуклюжий
подтянутый



Соки



Зачитайте зеленые карточки.

Сок натуральный – продукт идеальный!

Пей сок фруктовый – будешь как
новый!

Пей сок овощной – вовсе будешь парень
свой!



Зачитайте красные карточки.

– Соки морковные – витамина и каротина полные!

– Соки яблочные и виноградные – и растете крепкие и ладные!

– Соки сливовые и клубничные – и здоровье у вас отличное!



Агитацию за здоровый образ жизни продолжают обладатели желтых карточек.

– Для хорошего роста соки пьют мои братья и сестры!

– Соки пить – себя любить!

– Для блондинок и брюнеток лучше сока напитокка нету!



Капустный сок

Очень полезный овощной сок. В нем содержатся легкоусвояемые углеводы, кальций, железо, аминокислоты, витамин U. Его рекомендуется пить теплым, полоскать им рот. Употреблять капустный сок рекомендуют пару раз в день до еды.



Морковный сок

Данный сок мало того, что очень полезный, он еще и вкусный. В его состав входит бета-каротин, калий, витамины группы В, кальций.

Пить его особенно рекомендуется людям с проблемами кожи и с плохим зрением.

Однако главное не переборщить с употреблением такого сока, слишком много бета-каротина в организме может привести к приобретению кожей оранжевого оттенка, а также увеличивается нагрузка на печень. Достаточно пить всего пол стакана этого сока в день.



Тыквенный сок

Данный сок включает в себя достаточно большой объем полезных элементов, таких как: витамины С, Т, Е, витамины группы В, бета-каротин, кальций, калий, железо.

Тыквенный сок помогает при заболевании почек, печени. Он способствует улучшению обменных процессов в организме.

Витамин Т, имеющийся в тыквенном соке, помогает образованию тромбоцитов. Этот сок помогает от бессонницы (на ночь следует выпивать немного тыквенного сока с медом).



Какого цвета сок из зеленых яблок? *(Желтый.)*
А березовый? *(Прозрачный.)*



Томатный? *(Красный.)*



Какого цвета сок из красного винограда? *(Розовый.)*





Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость. Энергию и достичь многолетия. Надеюсь, что сегодняшняя встреча не прошла даром, и вы многое почерпнули из нее. Будьте здоровы!!!

Спасибо за внимание

