

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Дом детского творчества» муниципального образования Арсеньевский район

*Конкурсная программа*  
**"Мы за здоровый образ жизни"**

педагог д.о. К.С. Даниелян

*Арсеньев, 22.10.2022г.*

## Конкурсная программа "Мы за здоровый образ жизни"

*Чтоб здоровым, крепким быть,  
Надо развиваться.  
И для тела и души  
Спортом заниматься.*

Ребята сегодня мы с вами отправимся в волшебную страну "Здоровье".

Путь наш сложен и опасен,

Но полезен и прекрасен.

Где живёт здоровье наше?

Знаем все и громко скажем...

*Дети отвечают "Да"*

Еще мудрый Сократ говорил "Здоровье – не всё, но без здоровья – ничто". И вряд ли можно найти родителей, которые бы не хотели, чтобы их дети росли здоровыми. В начале нашего путешествия первая преграда - загадки.

*Как надела сто рубах,*

*Захрустела на зубах.*

*(капуста)*

За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая.

*(морковь)*

*Круглое, румяное с дерева достану я,*

*На тарелку положу, «Кушай, мамочка», - скажу.*

*(яблоко)*

Над землей трава,

Под землей бордовая голова.

*(свекла)*

*Как на нашей грядке*

*Выросли загадки*

*Сочные да крупные,*

*Вот такие круглые.*

*Летом зеленеют,*

*К осени краснеют.*

*(помидоры)*

### **Беседа о витаминах и полезных продуктах.**

- Что вы любите есть больше всего?(ответы детей)

- Для чего мы едим? (человек питается, чтобы жить). Пища - не только источник энергии, необходимый для деятельности человека, но и материал для роста и развития.

- В чем разница между вкусной и здоровой пищей? (ответы детей)

В продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества витамины.

- Для чего они нужны? *(ответы детей)*

- Я вам хочу рассказать немного о витаминах. Витамины обозначаются буквами А, В, С, Д. (выставляю буквы на мольберт). Но читаются они по латыни. Когда пойдёте в школу, вы научитесь читать эти буквы.

Витамин А – очень важен для зрения и роста, а есть он в моркови, сливочном масле, помидорах, яйцах, петрушке (выставляю рисунки продуктов).

Витамин В - помогает работать нашему сердцу. Его можно найти в молоке, мясе, хлебе.

Витамин С – укрепляет весь организм, защищает от простуды. Он есть в апельсинах, лимонах, ягодах, капусте, луке.

Витамин Д делает наши руки и ноги крепкими. Его много в молоке, яйцах.

### **Игра «Да -нет»**

- А чтобы пища хорошо усваивалась нужно соблюдать правила питания. Я вам буду сейчас читать правила, и если вы согласны со мной, то поднимите зелёный кружок. Если нет - красный.

1. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.

2. Есть нужно в любое время, даже ночью.

3. Надо есть продукты, которые полезны для здоровья.

4. Есть надо быстро.

Есть надо медленно.

А как?

5. Пищу нужно глотать не жуя.

6. Полоскать рот после еды вредно.

- Мы с вами повторили правила питания.

- Для чего они нужны? (чтобы пища хорошо усваивалась и приносила пользу).

### **Беседа о вредных продуктах**

- Скажите, пожалуйста, а все ли продукты полезны? (ответы детей)

- Чем вреден торт? Лимонад? Да, вы правы, некоторые продукты лучше не употреблять в пищу. А если очень хочется, то есть в очень малых количествах.

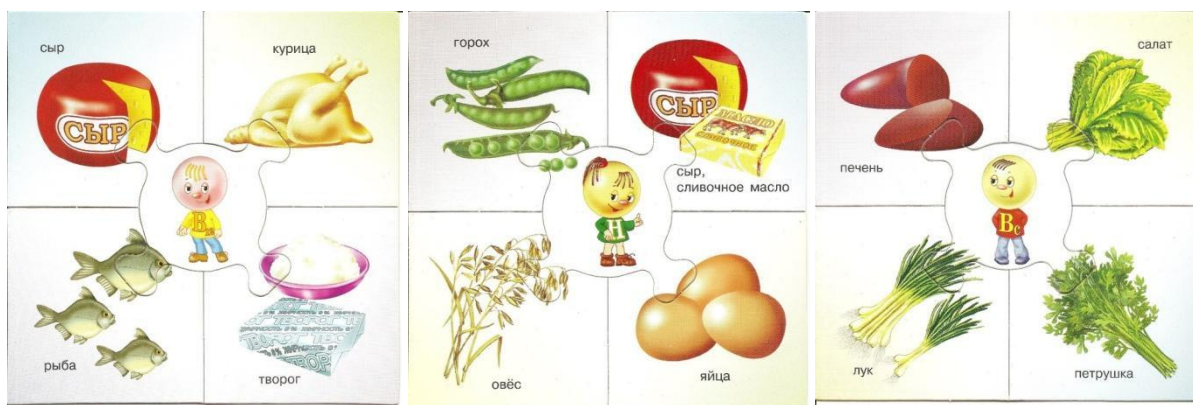
Я приготовила вам картинки вредных продуктов, но нечаянно перепутала их. Помогите мне, пожалуйста, собрать их.

А, чтобы были здоровы вы должны получить много витаминов. Сейчас мы проверим знаете ли вы витамины.

### Игра "Витаминка".

Ваша задача - собрать пазлы. Две команды приглашаются к нашему волшебному столу. Кто

сделает всё правильно и быстро, тот и победил.



**Вы, конечно, знаете, что во всех овощах, фруктах и ягодах содержится много витаминов и минеральных веществ, необходимых для нормального течения обмена веществ в организме.**

Молодцы, хорошо знаете витамины!

Режим дня соблюдать всем нам надо

И будет здоровье за - это в награду.

Давайте узнаем, знаете ли вы режим дня.

**Игра "Режим дня"** (вы должны разложить карточки в правильном порядке)



Витамины повторили и про режим дня не забыли.

А теперь пора пришла вместе потрудиться

И здоровьем зарядиться.

## **Игра «Зарядка»**

Чтобы начать эту подвижную игру надо всем встать в шахматном порядке. Когда начинает звучать музыка, вы повторяете движения за мной.

Я наблюдала за вашим путешествием и узнала, что вы заботитесь о своём здоровье, соблюдаете правила безопасной жизнедеятельности. А теперь я предлагаю вам поиграть со мной.

## **Игра «Да и нет»**

Я вам буду называть правила, если вы со мной соглашаетесь, то хлопайте в ладоши. Если не согласны, то топайте ногами.

- Я пью сырую воду из-под крана.
- Моя подруга забыла свою расчёску, и я дам ей свою.
- Я ем грязные яблоки.
- Я чищу зубы.
- Я перед едой всегда мою руки с мылом.
- Я мало двигаюсь.
- Я ем продукты, которые полезны для здоровья.
- Мне можно разговаривать, глотать не пережёванную пищу.
- Мне вредно закаляться.
- Полезно пить газировку, есть чипсы и жирную пищу.
- Плохо дышать свежим воздухом.
- Хорошо ходить с плохим настроением, грустить, плакать.

Вы отлично справились. Я заметила, что вам хорошо известно, как сохранить и укрепить свое здоровье, и все же хочу устроить последнюю проверку. Есть у меня скатерть-самобранка, но не вся пища на ней одинаково полезна. Соберите на столы только те продукты, которые не вредны для детского здоровья.

*(Проводится эстафета «Выбери полезные продукты».)*

Физкультура, гигиена, бережное отношение к своему организму, здоровое питание, доброжелательное отношение к окружающим - вот ступени, которые привели вас в эту страну. Никогда не сворачивайте с этого пути, ведь здоровье это самое дорогое, что у нас есть. Его нельзя купить, а потерять легко! Поэтому берегите здоровье, укрепляйте его. В добрый путь! До свидания.