

ГКОУ «Максатихинская школа - интернат»

Декада здоровья

Подготовила и провела : Г. В. Бойкова

Цель проведения:

- ▶ Пропаганда здорового образа жизни.
- ▶ Учить беречь свое здоровье и здоровье окружающих людей.
- ▶ Развивать мышление, память, творческие навыки.



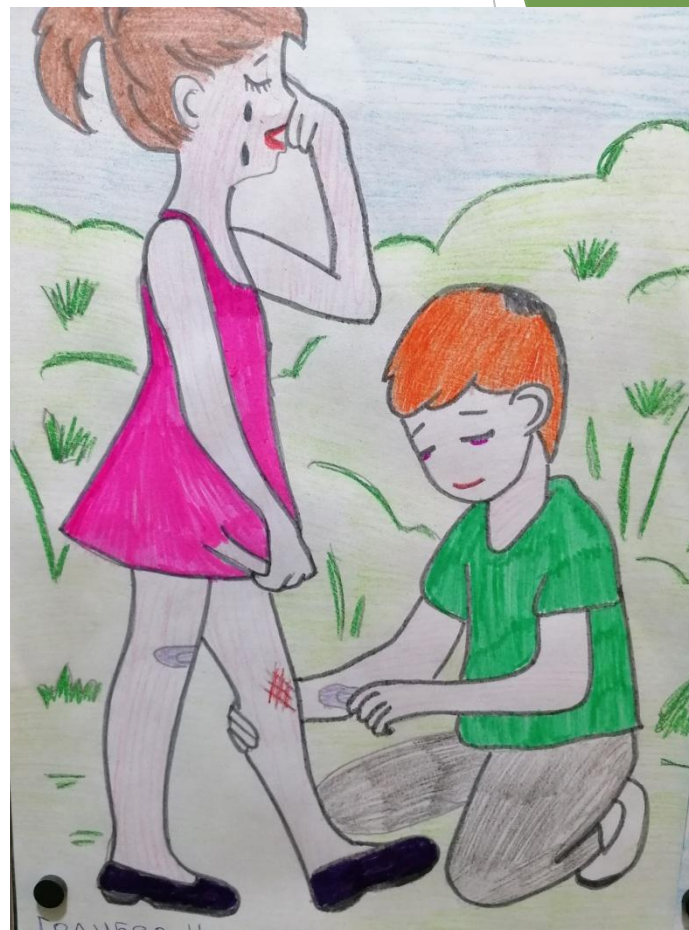
Подготовительная работа

Декада здоровья.

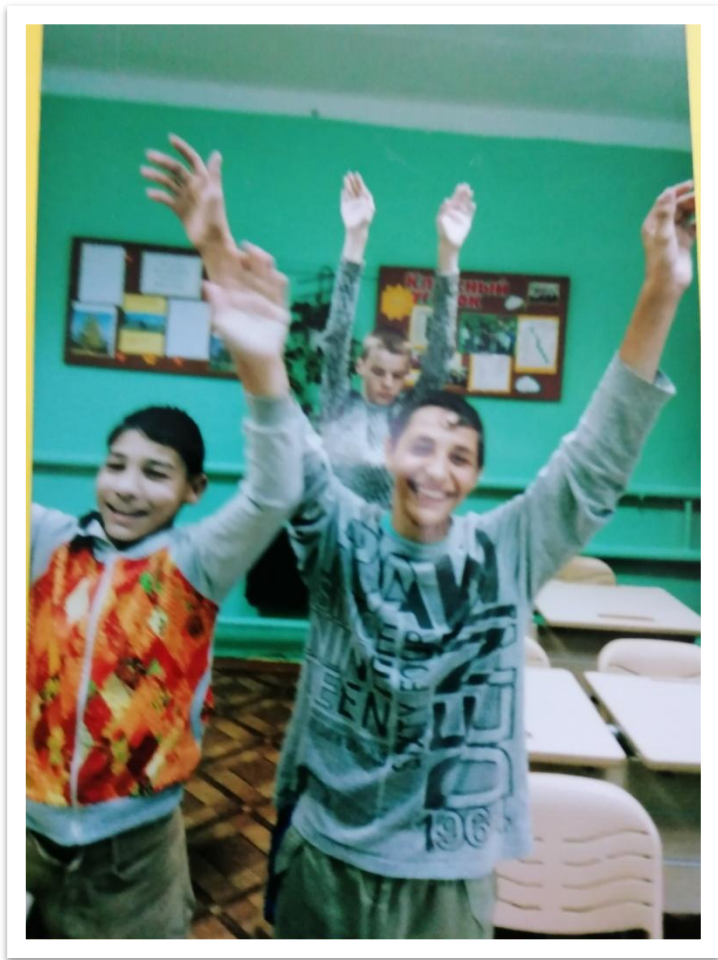
- ▶ План проведения.
- ▶ **1. «Мы за здоровый образ жизни».** Конкурс рисунков.
- ▶ **2.«На зарядку, становись...»** Физкультминутки Конкурс фотографий.
- ▶ **3.«Здоровое питание».** (Рецепт любого блюда красочно оформить на листе А - 3)
- ▶ **4.Конкурс пословиц о здоровье.** (Книжки – малышки.)
- ▶ **5.«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».** (Прогулки и игры на свежем воздухе). Конкурс фотографий.
- ▶ **6.Оформляем стенды в классах по темам:**
 - ▶ 1. Режим дня. Начальные классы
 - ▶ 2.Лекарственные растения нашей местности. 5 кл.
 - ▶ 3. «Сон – лучшее лекарство». 6 кл.
 - ▶ 4. ПДД. 7кл.
 - ▶ 5. «Злой волшебник табак».8 кл.
 - ▶ 6. Домашние опасности. 9 кл.

Конкурс рисунков

- ▶ «Мы за здоровый образ жизни»



На зарядку становись...



Здоровое питание

► Конкурс рецептов.

Салат из моркови и банана

Витаминный салат, который позволит утолить голод ребенку. Готовится очень просто и быстро.

Ингредиенты:

- 2 банана
- 3 морковки среднего размера
- Жирная сметана
- Сахар

Рецепт:

- Вымойте морковь и снимите с нее кожицу, натрите на терке
- С банана снимите кожицу и нарежьте пополам
- Смешайте бананы с морковкой, посыпьте сахаром и заправьте сметаной
- Отличное витаминное блюдо, которое насытит ребенка энергией, может использоваться вместо десерта



Ягоды в свежем и переработанном виде. Ягоды черной смородины очень богаты витаминами и другими полезными веществами.

Коврижка с черной смородиной



Ингредиенты:

- Пшеничная мука - 180 г
- Растительное масло - 50 мл
- Овсяные хлопья - 150 г
- Сливки (40%) - 300 мл
- Яйцо куриное - 1 шт
- Мед - 4 ст. л.
- Соль - щепотка
- Сода - 1/3 ч. л.
- Ваниль - 1 ч. л.
- Светлые ягоды черной смородины - 300 г

Способ приготовления.

1. Перед приготовлением замочить овсяные хлопья в 100 мл сливок и дать настояться.
2. Смешать муку и соль. Добавить смородину и перемешать, чтобы каждая ягодка оказалась в муке.
3. Вставленная 200 мл сливок смешать с растительным маслом и яйцом. Венчиком взбить полученную смесь.
4. Добавить мед и тщательно размешать.
5. Всыпать муку со смородиной, овсяные хлопья, ваниль, соль и молоко. Хорошо перемешать.
6. Добавить соду, тщательно уловить аромат перемешать.
7. Выложить тесто в форму для выпечки (в виде формы овальной и не имеет покрытия, ее лучше заменить пергаментной бумагой).
8. Запекать коврижку 40 минут при температуре 180 градусов.
9. Готовую коврижку подавать теплой или полностью остывшей.

Приятного аппетита!

Конкурс пословиц о здоровье

- ▶ Книжки - малышки



Наши победители

