**5 день «День здоровья и спорта»**

***Воду нужно уважать –***

***Это должен каждый знать!***

***Совершенно не секрет –***

***Без воды нам жизни нет!***

 

Вода – это источник жизни, именно поэтому она полезна человеку во всех своих состояниях. А плавание в бассейне – это великолепный оздоровительный фактор и источник крепкого здоровья. В рамках программы «Развитие физической культуры и спорта в Усть-Донецком районе » ребята лагеря «Дружба» 7 июня посетили бассейн.   Впечатления после посещения бассейна самые хорошие и положительные. Бассейн-это просто здорово!

В этот же день между отрядами прошли спортивные соревнования «Занимаясь спортом, сохраним здоровье!». Программа мероприятия была довольно насыщенной.



Все этапы соревнований проходили в напряженной борьбе. Болельщики переживали за свои команды. Все старались изо всех сил прийти к финишу первыми.   Проведённый спортивный праздник сплотил ребят, никого не оставил равнодушным. Участвуя в соревнованиях, ребята почувствовали себя настоящим коллективом! Соревнования стали настоящим праздником спорта, здоровья и молодости!

В отряде «Патриоты» прошёл круглый стол о здоровом питании.

Основные проблемные вопросы, которые обсуждались :

l. Что такое здоровое питание?

2. Какие продукты являются полезными, а какие вредными?

3. Что необходимо знать человеку о своем питании

 

Ребята говорили о вреде "фаст – фудов", выявлены факторы, отрицательно влияющие на организм человека.

Далее дети строили пирамиду, выбирали продукты, которые являются полезными для их организма: а именно, без вкусовых добавок.

Были проведены игры: «***Мозговой штурм», отгадывание загадок, кроссворда, выпустили стенгазету.***

Пришли к выводу, что здоровая еда – это здорово, а также, для организма ребенка необходимо горячее питание. Никогда не поздно пытаться изменить свой образ жизни и пищевые привычки в лучшую сторону, чтобы быть здоровыми духовно и физически, прожить долгую и счастливую жизнь!

