

# В стране Здорового питания

(22.01.2025)

Ребята старшей группы Одуванчики совершили увлекательное путешествие в страну Здорового питания в рамках тематического дня. Задачей урока здоровья было донести до детей в доступной форме, что не всё что вкусно – полезно, а главное соблюдать во всем меру, и следует помнить, что в сладостях и кондитерских изделиях очень много углеводов – от них растут ваши животики.



Ребята разделились на две команды – Успевайки и Неусевайки.

Чтобы наглядно показать детям, что лишний вес – это плохо, ребятам команды Неусевайки прикрепили накладные «животики».





Детям предстояло пройти несколько эстафет, чтобы собрать секреты здорового питания «Полезные и вредные продукты», «Разложи и собери овощи», «Светофор питания».





В ходе эстафет «Силачи», «Быстроногие», «Подземный переход» ребята соревновались в ловкости, быстроте, доказывая, что лишний вес ограничивает движения.





Ребята с удовольствием отвечали на вопросы, отгадывали загадки.  
Урок здоровья пошёл на пользу всем ребятам!

