**«Спортивная суббота»-02.02.2013г.**

02.02.2013г. утренняя гимнастика проводилась с героем Петрушкой.

В спортивной игре «Зарничка» участники состязались в таких конкурсах как: «Снайпер», «Змейка», «Принеси флажок».

Лучший результат показал ученик 4 класса: Строганов Александр.

В процессе игры дети, учителя получили заряд веселого настроения, бодрости.

Данное мероприятие поможет воспитывать в себе хорошие качества и развивать свои способности, оказывать поддержку товарищу.

В заключении учащиеся получили памятки - советы для здорового образа жизни

**Рефлексия**: понравилось- 8 человек;

было интересно-5 человек.



**02.03.2013г.**

**в МКОУ Лапшаурская НОШ организован и проведён День русских народных игр.** Разучены игры:

***Русская  игра «Коршун»***

Среди игроков распределяются роли: один становится «коршуном», другой – «курицей», все остальные – «цыплятами».  «Цыплята» выстраиваются  в колонну за «курицей»  по модному, крепко держась за пояс друг друга. Игра начинается с диалога:

- Коршун, коршун, что с тобой? – хором спрашивают «цыплята».

- Я ботинки потерял, - отвечает «коршун».

-Эти? – курица и вслед за ней «цыплята» выставляют правую ногу в сторону.

- Да! - кричит «коршун» и бросается ловить «цыплят».

«Курица» при этом защищает «цыплят», не толкая «коршуна». Пойманный «цыплёнок» выходит из игры.

***Русская игра «Цепи кованые»***

Две шеренги  детей, взявшись за руки, становятся друг против друга на расстоянии 15 – 20 м. Одна шеренга детей кричит: «Цепи, цепи, разбейте нас!». Другая спрашивает: «Кем из нас?». Первая, посовещавшись, отвечает: «Димой». Дима разбегается и старается разбить  вторую шеренгу. Если разбивает, то уводит в свою шеренгу ту пару участников, которую он разбил. Если не разбивает, то встаёт в  шеренгу, которую не смог разбить. Выигрывает та команда, где оказывается больше игроков.

***Русская игра «Вышибалы»***

Участники делятся на две команды: ведущие и играющие. Очерчивается прямоугольник – «город». С противоположных сторон находятся ведущие. У них – мяч. В середине «города» стоят играющие. Ведущие попеременно бросают мяч в играющих, стараясь попасть в них. В кого попал мяч, тот выбывает из игры. Кто из детей поймал мяч, тому засчитывается «свечка», т.е. он может при попадании в него остаться в игре. Также свою «свечку» можно отдать кому-нибудь из тех, кто уже выбит. Ведущие попеременно бросают мяч, пока не выбьют всех играющих, не переступая черту «города». Затем команды (ведущие и играющие) могут поменяться местами и продолжать игру.

Перед началом игры проведена беседа по технике безопасности во время подвижных игр.

В завершении подведены общие итоги. Активные участники: Никита, Саша, Настя отмечены небольшими призами. Учащимся рекомендован комплекс ОРУ. Рефлексия: -

понравилось-2 человека,

было весело- 7 человек,

не интересно:-

фото «Цепи»



**09.03.2013г. учащиеся изучали материал «О пользе ВИТАМИНОВ»**

****

***Фотография 03.09.2013г. « Где живут витамины?»-***

***изучают Саша и Никита.***

***В каких продуктах «живут» витамины***

***Витамин А — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.***

***Витамин B1 — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.***

***Витамин B2 — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.***

***Витамин РР — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.***

***Витамин В6 — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благотворно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.***

***Пантотеновая кислота — в фасоли, цветном капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.***

***Витамин B12 — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.***

***Фолиевая кислота — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.***

***Биотин — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.***

***Витамин С — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.***

***Витамин D — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.***

***Витамин Е — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.***

***Витамин К — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.***

|  |  |
| --- | --- |
| http://pitanie.sch628.edusite.ru/images/p6_pit5.jpg | **Питание школьника должно быть сбалансированным. Для здоровья детей важнейшее значение имеет правильное соотношение питательных веществ. В меню школьника обязательно должны входить продукты, содержащие не только белки, жиры и углеводы, но и незаменимые аминокислоты, витамины, некоторые жирные кислоты, минералы и микроэлементы. Эти компоненты самостоятельно не синтезируются в организме, но необходимы для полноценного развития детского организма. Соотношение между белками, жирами и углеводами должно быть 1:1:4.** |
| Питание школьника должно быть оптимальным. При составлении меню обязательно учитываются потребности организма, связанных с его ростом и развитием, с изменением условий внешней среды, с повышенной физической или эмоциональной нагрузкой. При оптимальной системе питания соблюдается баланс между поступлением и расходованием основных пищевых веществ  ***Калорийность рациона школьника должна быть следующей*:**  **7-10 лет – 2400 ккал**  **14-17лет – 2600-3000ккал**  **если ребенок занимается спортом, он должен получать на 300-500 ккал больше.**  ***Необходимые продукты для полноценного питания школьников.***  **Белки.**  **Самыми ценными для ребенка являются рыбный и молочный белок, который лучше всего усваивается детским организмом. На втором месте по качеству - мясной белок, на третьем – белок растительного происхождения.**  **Ежедневно школьник должен получать *75-90 г*белка, из них *40-55 г*животного происхождения.**  **В рационе ребенка школьного возраста обязательно должны присутствовать следующие продукты:**  **молоко или кисломолочные напитки ;**  **творог ;**  **сыр ;**  **рыба ;**  **мясные продукты ;**  **яйца .**    **Жиры.**  **Достаточное количество жиров также необходимо включать в суточный рацион школьника.**  **Необходимые жиры содержатся не только в привычных для нас «жирных» продуктах – масле, сметане, сале и т.д. Мясо, молоко и рыба – источники скрытых жиров. Животные жиры усваиваются хуже растительных и не содержат важные для организма жирные кислоты и жирорастворимые витамины.**  **Норма потребления жиров для школьников - 80-90 г в сутки, *30%*суточного рациона.**  **Ежедневно ребенок школьного возраста должен получать:**  **сливочное масло ;**  **растительное масло ;**  **сметану .**    **Углеводы.**  **Углеводы необходимы для пополнения энергетических запасов организма. Наиболее полезны сложные углеводы, содержащие неперевариваемые пищевые волокна.**  **Суточная норма углеводов в рационе школьника - *300-400 г*, из них на долю простых должно приходиться не более *100 г.***  **Необходимые продукты в меню школьника:**  **хлеб или вафельный хлеб ;**  **крупы ;**  **картофель ;**  **мед ;**  **сухофрукты ;**  **сахар .**    **Витамины и минералы.**  **Продукты, содержащие основные необходимые витамины и минеральные вещества, обязательно должны присутствовать в рационе школьника для правильного функционирования и развития детского организма.**  **Продукты, богатые витамином А:**  **морковь ;**  **сладкий перец;**  **зеленый лук;**  **щавель;**  **шпинат;**  **зелень ;**  **плоды черноплодной рябины, шиповника и облепихи.**  **Продукты-источники витамина С:**  **зелень петрушки и укропа ;**  **помидоры ;**  **черная и красная смородина ;**  **красный болгарский перец;**  **цитрусовые;**  **картофель .**  **Витамин Е содержится в следующих продуктах:**  **печень ;**  **яйца ;**  **пророщенные зерна пшеницы;**  **овсяная и гречневая крупы .**  **Продукты, богатые витаминами группы В:**  **хлеб грубого помола ;**  **молоко ;**  **творог ;**  **печень ;**  **сыр ;**  **яйца ;**  **капуста;**  **яблоки;**  **миндаль ;**  **помидоры ;**  **бобовые .**  **В рационе школьника обязательно должны присутствовать продукты, содержащие необходимые для жизнедеятельности минеральные соли и микроэлементы: йод, железо, фтор, кобальт, селен, медь и другие.**  Материал с сайта ГБОУ СОШ ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ № 628\_http://pitanie.sch628.edusite.ru | |