



ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
«ИРКУТСКИЙ КОЛЛЕДЖ ЭКОНОМИКИ, СЕРВИСА И ТУРИЗМА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Н.Ф. Кудинова

2018



ПОЛОЖЕНИЕ

О проведении дня здоровья «Здоровым быть модно»

Иркутск, 2018

I. Общие положения

Настоящее Положение о спортивно-оздоровительном мероприятии «Здоровым быть модно!» определяет порядок организации и проведения мероприятия, его организационно-методическое обеспечение, порядок определения победителей.

Цель мероприятия – популяризация здорового образа жизни и профилактика вредных привычек.

Задачи мероприятия:

1. Формирование активной жизненной позиции и профилактика асоциальных явлений среди обучающихся;
2. Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни;
3. Содействие развитию коммуникативных качеств личности обучающихся, формирование умения взаимодействовать в группе;
4. Создание положительной атмосферы в процессе проведения мероприятия.

II. Организаторы мероприятия.

1. Педагоги-психологи, руководитель физ.воспитания, воспитатели, руководители учебных, студенческий Совет.
2. Мероприятие проводится на территории учебного корпуса колледжа; «Березовая роща».

III. Программа мероприятия

Программа мероприятия «День здоровья»



08.00-08.30 – Открытие дня «Здоровым быть модно»: музыкальное сопровождение акции «Сундучок позитивных пожеланий», «Обнимашки».

11.40-12.10 – Флеш-моб «Движение-жизнь!», Арт- коллаж «Рисуй-ка!».

11.40-12.10 – Работа кафе «Здоровое питание», фито-кафе «Fresh» (зеленый чай, чай с лимоном, мятой, смородиной, клубникой, богородской травой и др.)

12.55 – 13.25 – Студенческое радио «Музыкальный релакс»,

Работа кафе «Здоровое питание», фито-бар.



13.25 – 14.10 Спорт - зал - товарищеская встреча обучающихся 1,2,3,4 курсов по волейболу (по предварительным заявкам). Тренажерный зал – силовые упражнения (по предварительным заявкам).

«Березовая роща» - кросс (обучающиеся 1 курсов).

Тематический классный час «Секрет успеха» (для обучающихся не задействованных в выше указанных мероприятиях)



С 14.10 - полоса препятствий (при выходе из колледжа).

18.00-19.00 Викторина, загадки на тему «Будь здоров и будь успешен»



19.00-20.30 Просмотр фильма «Движение вверх»

20.45-21.45 Дискотека «Выбирай жизнь!»





**Меню на «День здоровья»:
11 сентября, вторник**

1. Фитуста-капуста (тушеная капуста)
2. Белковые котлеты (куриные котлеты)
3. Детокс – коктейль (чай)
4. Капкейк (Полоска)



ОБЕД

1. Омолаживающий салат «Летний» (салат с картошкой и грибами)
2. Brine-суп (солянка)
3. Питательные котлеты (куриные котлеты)
4. Фитуста-капуста (тушеная капуста)
5. Ягодный смузи (компот)
6. Хлебцы-молодцы (хлеб)
7. НИСЬЛЕПА (угадай фрукт)



ПОЛДНИК

1. Протеиновый батончик (сосиска в тесте)
2. Напиток «Заряд бодрости» (кофе)
3. Морковная сила (морковка по-корейски)
4. Салат «Легкий старт» (свекла со сметаной)
5. Brine-суп (солянка)
6. Золотая рыбка (филе кеты)
7. Мясные шарики (сердце по-боярски)
8. Диетические котлеты (куриные котлеты)
9. Фитуста-капуста (тушеная капуста)
10. Овощное замес (картофельное пюре)
11. Фитнес-рис (рис)
12. Паста (макароны)
13. Ягодный смузи (компот)
14. Сладкий подарок (булочка)