

Правильное питание – залог здоровья дошкольников



Выполнили
воспитатели МАДОУ
НТГО детского сада
Ёлочка
Лучина А.А.
Галина С.В.

Актуальность

- Тема питания детей всегда была актуальной: известно, что фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, а, следовательно, здоровые интересы и привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период. В этом же возрасте закладываются и основы здорового образа жизни. В их формировании важнейшую роль играет семья. Современные дети под воздействием рекламы часто предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их здоровью. Во время общения мы стали замечать, что дети часто употребляют в повседневной жизни жвачки, сухарики, и другие вредные продукты питания

- **Цель:** формирование у детей первоначальные знания о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
- **Задачи:** обогащать и расширять знания детей и родителей о рациональном питании и его роли для здоровья человека.

Работа с родителями

- Неотъемлемой частью воспитания у детей здорового питания – это работа с родителями. Дошкольники должны узнать и, главное, принять для себя основные принципы здорового образа жизни, а это возможно только в результате серьезной кропотливой совместной работы педагогов, родителей и самого ребенка.

Ознакомление родителей с меню детского сада

- Главная цель- это ознакомление родителей с ежедневным меню питания детей. Рассказать о размерах порций, разнообразии пищи. Убедить родителей в том, что завтрак, который они дают детям дома, нарушает режим питания на целый день, а сладости, съеденные перед едой, снижают аппетит.



Агитационные плакаты «Здоровое питание детей» в информационном уголке для родителей

В целях пропаганды здорового питания среди детей и родителей и создания условий для формирования знаний о правилах правильного питания, где родители могут самостоятельно изучить полезную информацию



Беседа с родителями, раздача буклетов

- Главной целью является – просвещение родителей о здоровом питании детей. В конце беседы, родители получили памятки для самостоятельного ознакомления.



Книжный уголок для детей.

- Для ознакомления детей о здоровом питании, в книжном уголке были расположены различные информационные пособия, картинки и раскраски, как для самостоятельного ознакомления детей так и совместно с воспитателем.



Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Целью данной игры закрепить представления детей о полезной и вредной еде. В ходе игры дети распределяли карточки с изображением еды, где полезную пищу они складывали в емкость с изображением лица у которого присутствовали здоровые зубы, а вредную еду человеку с больными зубами.



Беседа о вредной еде

Изучив с родителями тему «Вредная еда», воспитанники Лиза и Кира рассказали своим товарищам о вреде такой пищи, объяснили какие продукты не стоит употреблять в свой рацион и чем они опасны. Воспитатель Светлана Владимировна, провела беседу детям для закрепления изученной информации, задав вопросы.



Дидактическая игра «Здоровые зубы»

Для понимания детей как еда влияет на зубы, была проведена дидактическая игра. Главной целью игры – закрепление представления детей полезной и вредной пищи для зубов. Ребята должны были на наглядном примере показать и объяснить свой выбор вредной и полезной еды на самодельном макете зубов. Так же была представлена зубная щетка, дети с удовольствием поделились друг с другом о пользе чистке зубов. Ответив на вопросы сколько раз в день нужно чистить зубы и какое время уделять на это.



Программа «Разговор о правильном питании»

Для изучения темы «Правильное питание», была использована программа «Разговор о правильном питании», которая позволила детям сформировать полезные привычки и побуждать их заботиться о своем здоровье. Программа помогла ребятам сформировать основу правильного питания, развить знание дошкольников. Дети были увлечены заданиями и с удовольствием выполняли их.

