

Формирование основ культуры питания

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья воспитанников – одна из основных задач детского сада. Необходимо уделять особое внимание укреплению и сохранению здоровья детей, создать условия, способствующие формированию у дошкольников потребности в здоровом образе жизни и правильном питании. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста мотивов, понятий, убеждений в необходимости сохранения и укрепления своего здоровья.

Особенно важно уметь правильно организовать свое питание. Эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве, именно в этот период закладываются основы здоровой организации жизни ребенка на будущее. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи организма и питания. Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или её отсутствие) того или иного блюда, продукта. Важно дать детям представления о полезной пище, о витаминах и их пользе для здоровья человека, о культуре питания.

ДОО № 85 принимает участие в муниципальном проекте «Здоровые дети – счастливые родители» с целью приобщения воспитанников и их родителей к здоровому образу жизни и формирования основ культуры здорового питания. В течение года проводятся разнообразные мероприятия с детьми и родителями. В рамках данного проекта ребята старшей группы подготовили и показали воспитанникам сказку «Красная Шапочка на новый лад». По сюжету новой сказки Волк жалуется Красной Шапочке на свое здоровье. Выясняется, что Волк ест вредную пищу, не делает зарядку и вообще не занимается физкультурой. Красная Шапочка берется за перевоспитание Волка, приобщает его к занятиям физкультурой и объясняет ему, как нужно правильно питаться.

Проведенное мероприятие способствовало решению следующих задач:

- 1. Помочь понять детям, что здоровье зависит от питания.*
- 2. Сформировать знания о том, какие продукты полезные, а какие вредные для здоровья, подвести к пониманию, что не всё вкусное полезно.*
- 3. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.*







