

Путешествие в страну здоровья

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.

Формирование у детей целостного отношения к собственному здоровью, освоению навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни.

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. Закрепить навыки санитарно – гигиенических правил при употреблении пищи.
4. Развивать у детей творческие способности, познавательную активность
5. Воспитывать у детей осознанное отношение к своему питанию.

В подготовительной группе «Полянка» прошел досуг «Путешествие в страну Здоровья» с целью закрепления основ правильного питания и представления о полезных и вредных продуктах.





