

Советы по формированию правильных пищевых привычек у детей

(от воспитателя Болговой Елены Лаврентьевны.)

Цель:

Формировать у детей представления о правильном питании и здоровом образе жизни.

Задачи:

- учить детей делать выбор в питании в пользу фруктов и овощей;**
- познакомить детей с витаминами, раскрыть их значение для человека;**
- обогащать личный опыт детей знаниями о фруктах и овощах, их способе произрастания;**
- воспитывать гигиену питания и бережное отношение к своему здоровью.**
- дать возможность проявить творческую инициативу, эмоциональную восприимчивость;**
- воспитывать умения правильно выбирать продукты для здорового питания;**
- объединить педагога и детей в общей творческой работе.**

Занятия:

- Беседы для уточнения имеющихся знаний у детей о правильном питании и витаминах;**

- Для создания развивающей среды оформляйте уголок для сюжетно-ролевых игр «Фруктовое кафе»; «Магазин «Овощи-фрукты»;
- Вместе с детьми читайте художественную литературу, разучивайте стихи, песни, пословицы, загадки, поговорки.
- Вместе с детьми определяйте по вкусу овощи и фрукты с закрытыми глазами.
- Рисуйте, делайте аппликации, лепите на данную тематику.



Мы задумались над тем, какие факторы влияют на здоровье семьи? В результате все пришли к выводу о том, что главными факторами, влияющими на здоровье семьи, является:

- душевное благополучие, благоприятный психологический климат в семье;
- физическое здоровье;
- правильное и здоровое питание.

Итоги:

Если проводить подобные занятия систематически дети сформируют собственное мнение о здоровом питании и здоровом образе жизни. Приобретут полезные пищевые привычки, поймут важность и ценность витаминов для своего организма.