7 декабря 2015

«Вредно и полезно»

Здоровый образ жизни – это образ жизни, основанный на принципах нравственности, рационально организованный, активный, трудовой, закаливающий и, в то же время, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье. И особенно важно уметь правильно организовывать свое питание. Кроме того, человек, умеющий правильно, с пользой есть, всегда привлекателен, однако следует подчеркнуть, что эти навыки легче всего и надежнее формируются в детстве. Именно в детстве закладываются основы здоровой организации жизни ребенка в будущем. Важно, чтобы у ребенка сформировалось представление об устойчивой взаимосвязи благополучия организма и питания (причем разнообразного). Необходимо каждый день находить слова, примеры, раскрывающие перед ребенком пользу (или ее отсутствие) того или иного блюда, продукта. Поэтому так важно дать детям представления о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах и фруктах. Не менее важно дать детям знания о культуре питания, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитатель Иванова Е.А. с детьми старшей группы «Семицветик» провела игру «Что полезно - а что вредно» с целью формирования у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека. Ребята узнали о взаимосвязи здоровья и питания человека (какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, а какие вредны). В ходе игры ребята закрепили знания о необходимости витаминов для жизнедеятельности человека и о том, в состав каких продуктов они входят. А еще воспитатель напомнила детям о культуре поведения за столом. Игра была познавательной и интересной, ребята с удовольствием делились своими знаниями из личного опыта.

                                                    «Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть.

Чтобы прыгать кувыркаться,

     Песни петь, дружить, смеяться,

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь».



