

Правильно питайся – здоровым оставайся!

С января 2023 года под таким названием начал свою работу Проект для воспитанников старшей группы ГУО «Детский-сад №4 г. Щучина».

«Сначала – питание, и лишь потом воспитание» – пела в одном советском мультфильме Клара Румянова голосом непослушных птенцов. И не согласиться с этим нельзя. Слово «воспитание» выросло на слове «питание», его смысл определяется корнем «пит» и изначально подразумевал «вскармливание детеныша».

Фундамент здоровья и основы здорового образа жизни закладываются в детском возрасте, следовательно, здоровые интересы, привычки, ценностное отношение к здоровью целесообразно начать развивать именно в этот период.

В связи с этим и был разработан проект «Правильно питайся – здоровым оставайся».

Цель Проекта – формирование у детей дошкольного возраста и их родителей представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

В январе проведена диагностика уровня знаний о полезных и вредных продуктах питания – тест «Полезные и вредные продукты питания для меня».

Познавательное занятие «Здоровым должен быть каждый!»



С ребятами обсуждали увиденное на плакатах, смотрели и потом обсуждали видео ролики «Быть здоровым – здорово!», «Кому нужна зарядка?», «О ЗОЖ для детей».

Мероприятие чередовалось общей «Зарядкой под музыку».



Особенно всем мальчишкам и девчонкам понравился «Поход к врачу», где произошло знакомство с работой медпункта детского сада. Там проведена демонстрация измерения роста и взвешивания, знакомство с медицинскими инструментами медпункта и знакомство с содержанием чемоданчиком помощника Айболита.



Все унесли с собой буклет «Личная гигиена детей дошкольного возраста», чтобы вместе с родителями почитать и применить рекомендации медиков.

Игровое занятие «Цветная радуга» (овощи и фрукты)

Определили важность рационального питания и узнали, что дети знают об овощах и фруктах. Разгадали загадки «Витаминки, витаминки». Посмотрели видео ролики «Здоровье и я – лучшие друзья!» (торт), «Фрукты и овощи каждый день», «Профилактика ОКИ». Проведена дидактическая игра «Узнай по описанию»: предлагалось ребятам «в слепую» определить тот или иной фрукт или овощ, рассказать о его пользе.



И, конечно, под музыку сделала

упражнения для шеи.

А сказку «Репка» не только прочитали наизусть, но и провели постановку мини-спектакля.

Впереди ждёт много интересного и полезного!

Инструктор-валеолог
Кирилова С.И.



иной фрукт или

