


**« Витамины роста.
Культура здорового
питания с детства».**

*Презентация опыта работы
воспитателя подготовительной к
школе группы №8 «Звездочки»*



Цикл занятий « Витаминy роста. Культура здорового питания с детства» относятся к валеологическому воспитанию. Эти занятия мы начали с детьми с сентября в подготовительной к школе группе.

Занятия этого цикла помогают расширить представления детей о питании, его значимости и пользе продуктов содержащих в себе витамины, о взаимосвязи здоровья и правильного питания.

Цель занятий - формирование убеждений и привычек правильного питания в условиях дошкольного образовательного учреждения и в повседневной жизни.

Данная цель реализуется посредством следующих задач:

1. Дать знания о витаминах, об их пользе для здоровья человека, о содержании тех или иных витаминов в овощах, фруктах и ягодах.
2. Расширять знания дошкольников о питании его значимости, о взаимосвязи здоровья и правильного питания.
3. Воспитывать отношение к питанию, как составной части своего здоровья, формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье.
4. Создать условия для становления у детей ценностей здорового образа жизни, бережного отношения к своему организму, представления о том, что вредно и что полезно для здоровья.

Занятия длительностью 25 - 30 минут
проводятся в течение всего учебного года,
1 раз в месяц во второй половине дня.



Для более эффективного восприятия ребенком информации, на занятиях используется наглядный материал.



Полученные знания дети учатся
применять в повседневной жизни.



Своими достижениями и интересными находками мы всегда с удовольствием делимся с педагогами детского сада.



На протяжении всей работы мы поддерживаем тесную связь с родителями, у которых данная проблема вызвала живой интерес.



После завершения занятий дети будут знать о необходимости правильно питаться, чтобы быть здоровыми;

узнают, что витамины очень важны для здоровья; выяснят, какие продукты более богаты витаминами и что витамины влияют на все системы человеческого организма: они важны для работы сердца, делают крепкими наши кости, улучшают зрение, помогают быстрее справиться с простудой;

смогут выбрать продукты, которые содержат витамины и отказаться от вредной пищи.













