



*Ешьте овощи и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с овощами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!*

(Н. Довженко)

«Овощи и фрукты — полезные продукты»

Залог здоровья дошкольников – правильное питание. Правильное питание очень важно для гармоничного развития ребенка дошкольника и укрепления его физического здоровья. У детей дошкольного возраста происходит интенсивный рост и развитие, совершенствуются функции нервной системы, усиливаются процессы обмена веществ, формируются необходимые навыки и привычки, приобретаются базовые физические качества, вырабатываются черты характера. Одним словом, правильное питание содействует формированию Здорового Образа Жизни дошкольников и является одним из факторов, обеспечивающих высокий уровень сопротивляемости детского организма к заболеваниям.

Дети, питаясь дома вкусными булочками, сухариками, чипсами, отказываются пить молоко, есть полезные для здоровья каши и овощи, приготовленные поваром в детском саду. Они ждут, что мама вечером снова им купит шоколадку, пиццу, колу. А так как основы здоровья закладываются в семье, мы решили обратить пристальное внимание родителей и детей на здоровое питание, на пищу, богатую витаминами – это овощи и фрукты. Важно донести до сознания детей пользу употребления в пищу овощей и фруктов для здоровья человека, т. е. привить детям основы здорового питания.

Природа дарит нам много красивого, вкусного, полезного. Особенно щедр на подарки осень. Дети среднего дошкольного возраста продолжают знакомиться с такими понятиями, как овощи и фрукты, а сколько вкусных фруктов и овощей

созревает у людей в огородах, в садах. Для многих детей эти понятия неразделимы, им очень сложно классифицировать данные предметы по месту произрастания.

В то же время дети должны понять, что овощи и фрукты очень полезны для здоровья, так как в них очень много витаминов, которые позволяют им лучше расти и развиваться. Именно поэтому мы с ребятами проделали большую работу на этой неделе. Благодаря которой, дети средней группы расширили и закрепили свои знания по данной теме.

Мы с ребятами беседовали, читали сказки, разгадывали загадки, экспериментировали, рисовали и лепили, играли в сюжетные и дидактические игры. По итогам недели провели соревнование: дети были поделены на две команды «садоводы» и «огородники». Дети в полной мере показали свои знания об этих полезных продуктах. И в кульминации всего – ребята собрали урожай с нашего огорода.





