

Устное народное творчество о правильном, здоровом питании. (Беседа)

Для ребенка дошкольного возраста очень важно соблюдать принципы здорового, рационального питания: сбалансированность, умеренность и разнообразие.

В нашей образовательной организации питанию всегда уделяется большое внимание. В группе детей возраста 5-6 лет воспитателем первой квалификационной категории Будановой А.Н. была проведена беседа о пользе правильного питания подрастающему организму ребенка.

Так как дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента здоровья детей, именно в этот период идёт интенсивное развитие органов и становление функциональных систем организма, закладываются основные навыки по формированию культуры здорового образа жизни, и это самое благоприятное время для выработки правильных привычек.

Организм человека, особенно в детском возрасте, очень чувствителен ко всем нарушениям гигиенических правил питания. Эти нарушения не всегда сразу отражаются на состоянии здоровья, нередко их вредное влияние сказывается позднее. О правильном, здоровом питании говорят не только врачи, диетологи, но и простой народ в устном народном творчестве. Так, русские пословицы гласят:

Каково - еда и питьё, таково и житьё.

Всякому нужен и обед и ужин.

Здоровье близко: ищи его в миске.

Хрен да редька, лук да капуста – лихого не пропустят.

Щи да каша — пища наша.

Вместе с воспитанниками обсудили народные пословицы, поговорки и дети пытались обыгравая объяснить, их смысл. Применение устного народного творчества в работе воспитателя помогает формировать у дошкольников представления о культуре питания, прививает навыки здорового образа жизни. Ребята не только узнают интересные факты о продуктах и их влиянии на организм человека, но и привлекают к выбору здоровой пищи взрослых, передают интересную информацию своим родителям и другим членам семьи .