**«Правильное питание».**

Здоровье — главная ценность человеческой жизни. Каждый ребенок хочет быть сильным, бодрым, энергичным: бегать не уставая, кататься на велосипеде, плавать, играть с ребятами во дворе, быть красивым и подтянутым. Неправильное питание, плохое самочувствие, болезни являются причинами отставания в росте, в общем развитии детского организма. Поэтому каждый должен думать о своем здоровье, знать свое тело, научиться заботиться о нем, не навредить своему организму. Недостаток в пище витаминов и микроэлементов, а также вредные составляющие некоторых современных продуктов, выпускаемые недобросовестными производителями, отрицательно сказываются на физическом развитии детей, что способствует снижению иммунитета, сопротивляемости организма к болезням, развитию хронических заболеваний, лишнему весу. Не секрет, что дети любят жвачки, чипсы, сухарики, чупа-чупс, сладкие газированные напитки, что вредно для их здоровья.

В МБДОУ ЦРР – детский сад 16 корпус 4 29.11.2021г. в старшей группе № 10 прошло спортивно- познавательное развлечение «Правильное питание».

Задачами стали: сформировать у детей понятие о правильном питании; расширять знания детей о продуктах здорового питания; содействовать познавательному развитию ребенка путем формирования способностей и выполнения физических упражнений и игр; К детям в гости пришел кот Матроскин с письмом от дяди Федора, который заболел и у него появился лишний вес. Дети решили ему помочь, научив и показав коту Матроскину, что такое здоровый образ жизни. Дети рассказали и показали, что питаться нужно по режиму и чем, заниматься спортом. Сделали под музыку веселую зарядку. Поиграли в игру «Угадай крупу», «Перетягивание каната», «Полезно и вредно» и т.д. Развлечение способствовало развитию устойчивого интереса у детей к сохранению своего здоровья, закрепились правила правильного питания, дети научились различать полезные и вредные для здоровья продукты питания, многое узнали о витаминах, находящихся в овощах и фруктах, о пользе каши.















