**«Витаминное ассорти»**

«Взрослым кажется, что дети не заботятся о своем здоровье…

Нет. Детям совершенно так же, как и взрослым, хочется быть

здоровыми и сильными, только дети не знают, что для этого

надо делать. Объясни им. И они будут беречься».

Януш Корчак

**Здоровье** детей невозможно обеспечить без правильного, рационального **питания**, которое является необходимым условием их гармоничного роста, физического и психического развития.

К сожаленью, сейчас достаточно ухудшилось качество **питания**. Недостаток в пище витаминов, и микроэлементов отрицательно сказываются на развитии детей. Кроме того, современные дети, под воздействием рекламы, предпочитают продукты, которые не только не приносят пользы, но и наносят вред их **здоровью**. Из беседы с детьми, стало понятно, что любимая еда детей- это чипсы, хот-доги, картофель фри, шоколадные батончики. Из напитков дети предпочитают сладкие газированные напитки. Многие дети, которые отказываются от каш, в детском саду, с удовольствием дома едят «вредную» пищу.

В целях пропаганды здорового питания среди детей и создания условий для формирования знаний о правилах правильного питания в МАДОУ АР детский сад «Сибирячок» прошла неделя здорового питания «Витаминное ассорти».  
В течении всей недели дети активно принимали участие в беседах о здоровом питании и здоровом образе жизни, составляли памятки, рисовали и лепили овощи и фрукты – здоровые продукты. Все полученные знания нам пригодились, когда мы принимали участие в итоговом мероприятии «Путешествие в Страну Здорового Питания с Витаминкой».

Цель этого мероприятия: помочь детям в занимательной форме закрепить знания о пользе витаминов, воспитывать стремление к здоровому образу жизни.



В гости к детям пришла Витаминка и пригласила детей в «Страну Здоровья» и попросила помочь собрать лепестки Цветка Здоровья. Только собрались отправиться в путь, как в гости заглянул Антошка - сладкоежка, он был такой больной и усталый. Дети и Витаминка, пригласили Антошку собой в путешествие, а во время пути решили рассказать о здоровом питании.



В путешествие отправились на паровозике «Таки-таки».



И вот первая остановка «Загадочная». Здесь детям и Антошке пришлось разгадать все загадки и назвать первое правило здоровья – гигиена. Получили первый лепесток.



Следующая станция, на которую мы прибыли, называлась «Спортивная».

На этой станции детям пришлось потрудиться, чтобы выразительно рассказать Антошке стихотворения и спеть песню о зарядке и физкультуре. И обязательно вместе с Витаминкой и Антошкой сделать зарядку. Нашли второй лепесток «Спорт, зарядка, Физкультура».

 





Следующая станция, на которую привез нас паровозик «Таки-таки», называлась «Аппетитная». Антошка очень обрадовался этой остановке, так как бал сладкоежка. Но надежды Антошки не оправдались, ведь ему пришлось вместе с детьми разобрать все продукты на полезные и вредные. И он узнал, что сладкое, не всегда полезное. Получили третий лепесток «Питание и полезные продукты».

 

«Порядковая» - так называлась наша следующая станция. На этой станции Витаминка и дети рассказали Антошке о том, чтобы не болеть, нужно соблюдать распорядок дня. И вот он, четвертый лепесток «Режим дня».





Последняя станция, перед прибытием, называлась «Полезные привычки». Тут уж дети, конечно объяснили Антошке какие привычки полезные, а какие вредные. Назвав все полезные привычки, мы нашли последний лепесток, который так и назывался, «Полезные привычки».



Как только присоединили все лепестки к стебельку, Цветок Здоровья ожил, и все очутились в Стране здоровья. Там дети напомнили Антошке, что нужно делать, чтобы оставаться здоровым. Антошка пообещал, что будет соблюдать все правила и подарил ребятам рисунки – раскраски.



Мероприятие закончилось тем, что все вместе – дети, Витаминка и Антошка посмотрели мультфильм о том, как сохранить здоровье «Витамины»





Я считаю, что работа по пропаганде здорового питания прошла успешно. Дети научились оценивать полезность продуктов, научились различать понятия «Правильное питание», «**Здоровый образ жизни**».

Подготовила: Голубцова Н.Н. – воспитатель

МАДОУ АР детсад «Сибирячок» корпус №1