**План по формированию навыков здорового питания с детьми и родителями**

**в рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких**

**«Разговор о правильном питании»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Занятия** | **Работа вне занятий** | **Работа с родителями** |
| ОКТЯБРЬ  ОКТЯБРЬ  ОКТЯБРЬ  ОКТЯБРЬ | Вводное занятие.  **Тема: «Знакомство с героями Улицы Сезам».**  Цель: познакомить детей с героями «Улицы Сезам», дать представление о характере каждого героя.   |  | | --- | | **Тема: «Самые полезные продукты».**  Цель: Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение. Закрепить обобщающие понятия овощи, фрукты, продукты. | | **Тема: «Если хочешь быть здоров».**  Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами. | | **Тема: Путешествие в магазин».**  Цель: Познакомить детей с отделами магазина, закрепить профессии (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем. | | Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев «Улицы Сезам».   Цель: закрепить знание детей о героях.   |  | | --- | | Беседы с детьми о здоровом образе жизни  Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека. | | Дидактические игры»  «Волшебные корзины», «Найди лишнее». | | Тест для оценки уровня усвоения детьми темы:  «Самые полезные продукты». | | Проведение родительского собрания Знакомство родителей с программой М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании».  Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок».  Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах». |
| НОЯБРЬ  НОЯБРЬ  НОЯБРЬ | |  | | --- | | **Тема: «Как правильно есть».**  Цель: Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил. | | **Тема: «Удивительные превращения пирожка».**  Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания. | | **Тема: «Плох обед, если хлеба нет».**  Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре. | | |  | | --- | | Правила поведения за столом.  Цель: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова» спасибо, пожалуйста.  Дидактическая игра  «Каша».  Наблюдение культуры поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей».  Цель: Умение детей пользоваться столовыми приборами | | Заучивание пословиц о хлебе.  Цель: Воспитывать уважительное отношение к хлебу, расширять кругозор детей, обогащать речь детей. | | Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д.  Цель: Закреплять знания о названиях растений, из которых готовятся каши, расширять представления детей о зерновых культурах. | | Конкурс фотографий «Мой домашний обед».  Детское творчество  «Моя любимая каша».  Методические рекомендации для родителей  по правильному питанию. |
| ДЕКАБРЬ  ДЕКАБРЬ  ДЕКАБРЬ | |  | | --- | | **Тема: Какие продукты нужны для выпечки хлеба.**  Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити.  Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба. | | **Тема: «Что интересного узнали о хлебе?»**  Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок.  Цель: «обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» | | **Тема: «На вкус и цвет товарищей нет».**  Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | | |  | | --- | | Лепка из пластилина.  Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий. | | Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу.  Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. Приготовление из засохшего хлеба. | | Практическая работа «Определи вкус продукта».  Цель: развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты.  Знакомство детей с соковыжималкой.  Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли.  Приготовление вит. напитков. | | Конкурс - пирогов для родителей.  Приглашение родителей в «Детское кафе».  Ярмарка хлебных изделий. |
| ЯНВАРЬ | |  | | --- | | **Тема: «Время есть булочки».**  Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов | | **Тема: «Пора ужинать».**  Цель: «Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания». | | **Тема: «На вкус и цвет товарищей нет».**  Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | | |  | | --- | | Заучивание песни «Кто пасется на лугу».  Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».  Цель: Рассказать и показать детям о питательных веществах находящихся в молоке | | Игра «Что можно есть на ужин».  Цель: Продолжить закреплять время и полезные продукты. | | Практическая работа «Определи вкус продукта».  Цель: развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты.  Знакомство детей с соковыжималкой.  Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли.  Приготовление витаминных напитков. | | Конкурс - пирогов для родителей.  Приглашение родителей в «Детское кафе».  Ярмарка хлебных изделий. |
| ФЕВРАЛЬ  ФЕВРАЛЬ  ФЕВРАЛЬ  ФЕВРАЛЬ | |  | | --- | | **Тема: Экскурсия на пищеблок.**  Цель: Познакомить детей с приготовлением различных блюд в столовой детского сада, с работой повара. Развивать у детей фантазию и умение логически мыслить при составлении меню завтрака, развивать мелкую моторику при работе в тетрадях. | | **Тема: «Из чего варят кашу?»**  Рассказ о злаковых культурах. Познакомить их с историей возникновения каши.  Упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки. | | **Тема: «Как сделать кашу вкусной».**  Цель: Познакомить детей с добавками для каши. | | **Тема: «Это удивительное молоко».**  Цель: Закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты. | | |  | | --- | | Беседа с детьми для чего нужен в детском саду повар.  Цель: Показать важную роль повара в детском саду. | | Чтение сказки Гримм «Горшочек каши».  Игра «Назови крупу». | | Лепка.  Крупа.  Цель: Развивать мелкую моторику, умение называть крупу. | | Сюжетно-ролевая игра «Магазин». | | Информация для родителей о полезных свойствах каши. |
| МАРТ  МАРТ  МАРТ  МАРТ | |  | | --- | | **Тема: «Как утолить жажду».**  Цель: Познакомить  детей о важности воды для организма человека.  Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды. | | **Тема: «Что надо съесть, если хочешь быть сильнее».**  Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктов питания. | | **Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».**  Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма. | | **Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы».** Игра «Советы хозяюшки».  Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах. | | |  | | --- | | Эксперимент на комнатных растениях.  Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать».  Беседа с детьми о пользе простой воды.  Игры с водой. | | Игра «Мой день»  Цель: Умение детей анализировать, называть, что полезного они сделали и что полезного съели.  Рисование полезных продуктов. | | Посещение медицинского кабинета.  Беседа медсестры о значимости витаминов.  Игра «Овощи и фрукты». | | Познавательная беседа о «Возникновении ложки».  Цель: Познакомить детей об истории возникновении ложки. | | Осторожно Аллергия!!! Наглядные картинки для родителей.  Конкурс рецептов:  Любимый салат нашей семьи.  Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома. |
| АПРЕЛЬ  АПРЕЛЬ  АПРЕЛЬ | |  | | --- | | **Тема: «Где найти витамины весной».**  Цель: Познакомить  детей  со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | | **Тема: «Всякому овощу свое время».**  Цель: Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами. | | **Тема: Заключительное занятие.**  Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы. | | |  | | --- | | Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов.  Игра «Отгадай название». | | Чтение русской сказки «Вершки и корешки». | | Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».  Задание на дом посадить, вырастить и сделать вывод. |