**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** |
| ОКТЯБРЬОКТЯБРЬОКТЯБРЬОКТЯБРЬ | 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 жизниЦель: 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». |
| НОЯБРЬНОЯБРЬНОЯБРЬ |

|  |
| --- |
| **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. |
| ДЕКАБРЬДЕКАБРЬДЕКАБРЬ |

|  |
| --- |
| **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. |
| ФЕВРАЛЬФЕВРАЛЬФЕВРАЛЬФЕВРАЛЬ |

|  |
| --- |
| **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. |
| МАРТМАРТМАРТМАРТ |

|  |
| --- |
| **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. |
| АПРЕЛЬАПРЕЛЬАПРЕЛЬ |

|  |
| --- |
| **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. |