|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»  Перспективный план по программе  "Основы здорового питания"  Средняя группа | | | | | |
| Месяц | Тема | Цель и задачи | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
| **Сентябрь** | Тема: «Во саду, ли в огороде» | **Цель:** Закрепить понятия детей о том, что растет в саду, что в огороде.  **Задачи:**  -Закрепить названия овощей и фруктов. Познакомить с профессией продавец. | Знакомство с профессией "продавец".  Отгадывание загадок об овощах и фруктах.    **Экскурсия в магазин. Отдел «Овощи»**  Цель: показать разнообразие овощей и фруктов. | * **Дидактическая игра:** * "Фрукты и овощи".   **Сюжетно ролевая игра:**  "Овощной магазин"  Цель: закрепить знания детей о профессии продавец; закреплять знания об овощах;  **Театрализация сказки "Репка".**  Создать условия для творческой активности детей и театрализованной деятельности | * Изготовление атрибутов к сюжетно-ролевой игре "Магазин". |
| **Октябрь** | **Тема:**  «Ребенок и здоровье» | **Цель**: Формировать навыки здрорового образа жизни и безопасного поведения.  **Задачи:** на основе ситуационных задач учить делать выводы о безопасной жизнидеятельности. Воспитывать взаимовыручку, стремление оказывать помощь друг другу, расширять знания детей о профессии врача, воспитывать уважение к их труду. Учить объединяться в игре, распределять роли | * **Беседа** «Как я буду заботиться о своем здоровье". * **Цель:**  Закрепить понятия здоровья, расширять знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний.   Чтение К.И. Чуковского "Доктор Айболит".  Закрепить понятие здоровья. | * **"Сюжетно-ролевая игра "Больница"»** * Цель: Воспитывать интерес к профессии врача, желание заботиться о здоровье.. | Консультация: "Растим здорового ребенка", "Профилактика гриппа и ОРЗ"  Анкетирование родителей о ЗОЖ. |
| **Ноябрь** | Тема: «Полезные и вредные продукты» | Цель: Познакомить детей с понятием правильного питания, прививать потребность к здоровью и еде.  Задачи:  Закрепить название овощей и фруктов, умение узнавать их по описанию и наощупь.  Формировать умение правильно сидеть за столом и пользоваться столовыми приборами. | **Беседа "Витамины и полезные продукты** Цель: Дать представления о понятие "Витамины"  **Рассматривание иллюстраций о еде»**  Цель: Дать представление о полезной пищи.   * **Чтение** * **Ю. Тувим «Овощи".** | **Сюжетно-ролевая игра "Угостим куклу чаем"**  Цель: закрепить продукты питания, распределить роли.  Дидактическая игра  "Полезно-вредно"  Цель: учить классифицировать продукты по вредности и пользе.  **Дидактическая игра "Чудесный мешочек"**  Цель: узнавать на ощупь продукты | Консультация "Витамины в жизни человека".  Совместное творчество "Создание книжки-малышки Овощи". |
| **Декабрь** | Тема: «Для чего нужно мыть руки несколько раз в день» | Цель: Формировать знания о необходимости гигиенических процедур.  Задачи: закрепить знания о предметах личной гигиены, формировать привычку быть опрятным, умение ухаживать за зубами, формировать практические умения при умывании и купании. | **Беседа: "Чистота- залог здоровья»**  Цель: Закрепить и расширить знания детей о предметах гигиены и их назначении  Чтение К.И. Чуковского "Мойдодыр"    Агния Барто "Девочка Чумазая". | **КГН: "Как правильно мыть руки"**  Цель: формировать представление о чистоте рук, прививать навыки гигиены в повседневной жизни.  **Д/И «Почистим зубки »** Цель: Вырабатывать умение координировать движение языка, правильно чистить зубы.  **Сюжетно ролевая игра: "Искупаем куклу Катю".**  Цель: прививать детям КГН, необходимость и пользу умывания и купания, показать алгоритм действий. | Консультация для родителей " Особенности формирования культурно-гигиенических навыков у дошкольников". |
| **Январь** | **Тема:** «Витамины и здоровье» | Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма.  Задачи:  - расширять представления о пользе фруктов и овощей как об источниках витаминов;  - расширять представления об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из растительной пищи.  Умение определять их по вкусу. | Разгадывание загадок об овощах и фруктах.  Цель: учить различать овощи и фрукты по внешнему виду, угадывать их по описанию,  Рассматривание иллюстрация "Что растет на огороде и в саду".  Цель: познакомить с плодами овощных культур, фруктов, с понятием "витамины". | **Рисование: "Витамины на нашем столе".**  Цель: учить передавать в рисунки форму и цвет, характерные особенности формы фруктов.  **Д/И"Угадай на вкус"**  Цель: научиться узнавать фрукты и овощи на вкус. | **Памятка для родителей "Упражнение правильной осанки у детей".**  **Организация питания в выходные дни.** |
| Февраль | **Тема:**  КГН и здоровье. | **«Кто такие микробы»**  **Цель:** охрана здоровья детей и формирование основ культуры здоровья.  Задачи: сформировать у детей понятие о том, что вода и мыло – главные помощники в борьбе с микробами. Воспитывать у детей желание поддерживать чисту своего тела. | **Игра-ситуауия: "Семейный ужин в кафе"**  Цель: Закреплять КГН, воспитывать культуру поведения за столом, умение пользоваться словами: спасибо и пожалуйста. | **Дидактическое упражнение**  "Белые перчатки" Цель: учить детей правильно (по алгоритму) мыть руки. | **Консультация: "**Культура поведения за столом".  Оформление алгоритма «Мытье рук» |
| Март | **Тема: «Здоровое питание»** | **Цель:** расширить знания детей и родителей о здоровом питании.  Задачи: закрепить понятие "витамины", дать представления о необходимости наличия витаминов в рационе человека, продуктов в которых содержаться витамины. | **Беседа "Полезные продукты"**  Цель: формировать представление у детей о каше, как полезном продукте на завтрак.  **Комплексное занятие "Моя любимая каша".**  **Цель:** Развивать представление детей о злаковых культурах, познакомить с видами круп.  **Конкурс "Самый аккуратный стол"**  Цель: закрепить умения вести себя за столом в процессе приема пищи. | **Д/И "Во саду ли в огороде"** Цель: учиться классифицировать овощи и фрукты  **Д/И "Сколько?"**  Цель: учить правильно подбирать цифру к количеству фруктов | **Папка передвижка "Основные принципы здорового питания"** |
| Апрель | **Тема: «Хлеб всему голова»** | **Цель:** Дать понятия о значении ценности хлеба в рационе питания, воспитывать уважение к труду взрослого. | **Беседа "Плох обед, если хлеба нет"** Цель: Познакомить с этапами получения хлеба, с профессиями.  **Пальчиковая гимнастика "Испечем мы каравай"**  Цель: Развивать моторику рук..  **Чтение С. Михалкова "Про девочку Юлю, которая плохо кушала"** | **Лепка "Мое любимое блюдо"** . **Д/И "Что из чего"**  **Цель:** Дать представления о том, что из злаковых культур получают крупы. | Буклет: "Как разнообразить детское меню".  Выставка стен. газет "Не все что вкусно, то полезно". |
| Май | Тема: "Каша- пища наша" | Цель: Дать представления о пользе каш  . | Беседа «Каша – матушка наша» Цель:  Углублять представления о свойствах, качествах злаковых культур.  Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.  Пальчиковая игра «Кашка – малашка, ты так хороша…..» | **Просмотр мультфильма "Маша плюс Каша".**  Цель: формировать представления детей о каше.  Аппликация из сыпучих продуктов  Цель: развивать мелкую моторику, и работать с нетрадиционным материалом. | **Изготовление фотогазеты "На страже здоровья".** |