|  |
| --- |
| 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 назначенииЧтение 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 продуктовЦель: развивать мелкую моторику, и работать с нетрадиционным материалом. | **Изготовление фотогазеты "На страже здоровья".**  |