|  |
| --- |
| Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3»Перспективный план по программе "Основы здорового питания" Старшая группа |
| Месяц | Тема | Цель и задачи | Совместная деятельность | Самостоятельная деятельность | Работа с родителями |
| **Сентябрь** | Тема: «Самые полезные продукты» | **Цель:** познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины». Прививать потребность к здоровой еде.**Задачи:**-Дать понятие о том, здоровое питание помогает оставаться здоровым надолго.-Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты» | .**Рассматривание иллюстраций** в «Букваре здоровья» в разделе «Еда» - Цель: дать представление о полезной пище.* **Дид /игра** «Назови одним словом» - Цель: учить классифицировать продукты питания.
* **С/ролевая игра «Овощной магазин»** - Цель: закреплять знания о разнообразии овощей и их полезных свойствах.
* **Рассматривание альбома «Здоровое питание».**
* **Цель:** формирование у дошкольников представлений о продуктах, приносящих пользу организму, об организации здорового питания.
 | * **Лото «Овощи».** Цель: закрепить знания названий **овощей, фруктов и ягод,** пополнение словарного запаса, развитие памяти, восприятия, концентрация внимания.
* **Привлечь детей** к оформлению альбома «Продукты питания» - Цель: закрепить представление о полезной и вредной пище.
 | * Познакомить родителей с полным комплексом мероприятий, проводимых в детском саду по организации питания.
* Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»
 |
| **Октябрь** | Тема: «Если хочешь быть здоров» | **Цель**: показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.**Задачи:**-способствовать формированию ценностного отношения детей к своему здоровью.- показать значимость полезных привычек для укрепления здоровья человека.- развивать у детей потребность в соблюдении правил ЗОЖ. | * **Беседа** «В здоровом теле – здоровый дух»
* Цель: закреплять понятие «здоровье», расширять знания детей о профилактических мерах по предупреждению заболеваний,
* **Дидактические игры «Волшебные корзины»;«Найди лишнее»**
* Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать
* **Организовать выставку «Что нужно для здоровья»**
* Цель: познакомить детей с основными ценностями

здорового образа жизни. Формировать знания о здоровье, как его поддерживать и беречь.**Заучивание пословиц поговорок о здоровом питании:**«Аппетит приходит во время еды», «Аппетит от больного бежит, а к здоровому катится». | * **Дидактическая игра «Польза-вред»** - учить воспитанников классифицировать продукты по вредности и пользе для человеческого организма.
* **Сюжетно - ролевая игра  «Больница**»- дать детям представление о деятельности разных врачей, формировать эмоционально - познавательное общение детей друг с другом и со взрослыми, воспитывать интерес к медицинским профессиям, желание заботиться о своём здоровье.
* **Рассматривание картинок, фотографий по теме** **«Спорт» -**уточнить представление детей о разных видах спорта, самом понятии «спорт», о том, для чего люди занимаются физкультурой и спортом.
 | Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок» |
| **Ноябрь** | Тема: «Как правильно принимать пищу» | **Цель:** Познакомить детей с основами рационального питания.**Задачи:**-Помочь детям осознать важность правильного питания.-Формировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука, укропа, салата | **Разучивание поговорки** « Много есть-не велика честь: обжорой назовут» Цель : помочь понять смысл поговорки.* **Игра-обсуждение «Правила поведения за столом или как правильно принимать пищу?»**
* Цель: воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова»: спасибо, пожалуйста.
* **Беседа «Культура еды – серьезное дело»**
* Цель: способствовать воспитанию культурно гигиеническим навыкам и умению вести себя за столом в процессе приёма пищи.
* **«Знакомство со столовыми приборами**»
* Цель: закрепить элементарные правила сервировки стола, закрепить знание о расположении столовых приборов и посуды на столе.
* **Беседа «Где живут витамины?»**
* Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.
* **Д/и «Составь меню»**
* Цель: формировать умение обосновывать, почему именно эти продукты желательно есть на завтрак, обед, полдник, ужин.
 | * **Рисование «Мои любимые фрукты и овощи»**

Цель: Закрепить знания об овощах и фруктах, об их полезных свойствах для организма человека**Д/И «Назови одним словом»** Цель: учить классифицировать продукты питания.**С/Р игра «Магазин»** Цель: закрепить названия продуктов питания, учить развивать сюжет игры на личном опыте, воспитывать культуру общения.**Д/и "Что лишнее"**Цель: закреплять представления о пользе овощей и фруктов, развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакам.**Д/игра «Как называется суп»** - активизировать словарь, развивать логическое мышление. Закрепить название супов: «борщ» (суп из свеклы и помидоров, «рассольник» (суп из огурцов, «уха» (суп из рыбы, «щи» (суп из капусты).Д/и в кукольном уголке-«Накроем стол для гостей». Цель: уточнять и расширять знания детей о продуктах питания. | -Конкурс фотографий «Мой домашний обед». Методические рекомендации для родителей по правильному питанию-Изготовление информационного стенда «Вкусно и полезно!» (красиво оформить рецепт любимого блюда и поместить его на стенде, для обмена опытом). |
| **Декабрь** | Тема:«Каждой еде свое время» | Цель: Расширить осведомленность воспитанников о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах), их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ. Задачи: развитие представления детей о продуктах — основных источниках белков, жиров и углеводов, а также витаминов и минеральных веществ. ⎯ Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека. ⎯ Формирование готовности и умения анализировать свой рацион питания с точки зрения его соответствия принципам правильного питания. | **Презентация «Каждой еде своё время»**Цель: расширить осведомленность воспитанников о различных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах, их роли и значении для организма, а также роли витаминов и минеральных веществ.Развитие представления о важности разнообразия в рационе питания человека.**Экскурсия на кухню д/с** «Что и из каких продуктов сегодня готовят на обед?» Цель: закрепить знания о продуктах питания.**Д/И «Что приготовить?»** Цель: упражнять в составлении предложений из опорных слов.**Оформление коллажа «Скатерть –самобранка»** Цель: учить детей выбирать изображение продуктов питания, вырезать изображения, составлять композицию, аккуратно наклеивать на лист бумаги.**Игра – викторина «Кто жить умеет по часам»**Цель: сформировать у дошкольников представление о значении режимадня и важности его соблюдения.**Видеоролик  «Винни Пух в гостях у Кролика».****Цель:** Познакомить детей с понятием «обжорство и к чему оно приводит | **С/Р игра «Готовим обед»** Цель: закрепить продукты питания, воспитывать умение самостоятельно договариваться о выполнении ролей в игре.**Д.И « Моё меню»**Цель: формировать представления о значении рационального питания для здоровья человека; упражнять составлять меню из заготовок, развивать зрительное восприятие и внимание, мелкую моторику, память, связную речь; воспитывать желание правильно питаться.**Д/И «Угадай на ощупь»** Цель: учить отгадывать на ощупь разные крупы, развивать мелкую моторику рук. | **Презентация «Полезный завтрак в моей семье»****Цель:** Сформировать осознанное отношение к своему питанию.Задачи:-Выработать активную жизненную позицию в отношении правильного питания в быту.-Помочь родителям осознать необходимость формирования у детей привычки хорошо завтракать. |
| **Январь** | **Тема:** «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты» | 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. предметов | **Рассматривание иллюстраций «Что растёт в саду?»** Цель: формировать представление детей о полезных продуктах – фруктах.Учить находить их на ощупь и называть находить на ощупь. Развивать  логику, речь, мышление.**Рассматривание иллюстраций «Что растёт на  огороде?»** Цель: познакомить детей с плодами овощных культур. Учить описывать  овощи по внешнему виду и вкусовым качествам, познакомить с понятием витамины.**Беседа «Овощи и фрукты на прилавках магазинов».** Цель: расширить представления детей об овощах и фруктах; учить различать их по внешнему виду; учить устанавливать причинно-следственные связи на примере образования плода**Чтение рассказа Н. Носова «Огородники».** Развивать художественное восприятие и эстетический вкус, развивать литературную речь.**П./игра «Собери овощи, фрукты».** Закрепить умение детей классифицировать урожай, умение ориентироваться в пространстве.**Пальчиковая гимнастика «Огород у нас в порядке».** Развивать у детей память, мышление, мелкую моторику рук, познавательные интересы.**Беседа «Что летом родиться, зимой пригодиться».** Рассказать о пользе овощей и фруктов для человека. Познакомить с заготовкой урожая. Воспитывать бережное и любовное отношение к природе, которая щедро одаривает человека своими богатствами. | **Д/и «Во саду ли, в огороде»**Цель: побуждать различать овощи и фрукты, умение классифицировать овощи и фрукты. Расширять представление о пользе овощей и фруктов.**Настольно печатная игра** *«*Узнай фрукт». Цель: Учить узнавать фрукты и овощи на ощупь.**Рисование** **«Такие разные фрукты»** закреплять умение передавать в рисунке форму и цвет, характерные особенности формы фруктов (яблоко, груша)**Театрализованная деятельность**Кукольный спектакль «Спор овощей»Цель: Закрепить знания о важности и пользе овощей для здоровья**Сюжетно-ролевая игра «Овощной магазин».** Закреплять умение развивать сюжет игры на основе знаний, полученных при восприятии окружающего мира. Формировать коммуникативные умения. | **Беседа «Овощные и фруктовые домашние блюда».** При приготовлении блюд, привлекать внимание детей из каких овощей и фруктов они приготовлены.**Консультация****«Организация питания в выходные дни»**Цель: рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка. |
| Февраль | **Тема: Какие продукты нужны для выпечки хлеба** | **Цель:** дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба | **Беседа «Путь от зернышка до булки хлеба на столе»** Цель: познакомить с тем, как  получают хлеб, люди каких профессий работают над этим. Показ презентации.**Д/И «Что сначала, что потом»** Цель: закрепить процесс изготовления хлебных изделий.**Д/И «Что из чего»** Цель: дать представление о том, что из злаковых культур получают крупы.**Пальчиковая гимнастика**  «Испечем мы каравай» Цель: развивать моторику рук.Исследовательская деятельность«Мелем зерно»Цель: познакомить детей с процессом изготовления муки из зерна (на кофемолке и в ступке)**Беседа: «Что интересного узнали о хлебе?».** Цель: обсудить сдетьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований»**КОП «Чудесные превращения»****Цель:** ознакомление детей способу приготовления соленого теста  и изделий из него.**Задачи:** Познакомить  детей способу приготовления соленого теста. Пополнить знания детей о свойстве  теста. Продолжать формировать умения  пользоваться скалкой для раскатывания соленого теста. Формировать умение  вырезать печенье из пласта теста с помощью формочек для печенья. Развивать умение  украшать готовое изделие: изготовлять элементы  отдельных украшений, находить решения в составление «узора», сочетать цветовую гамму.**Чтение сказки: «Мякиш»**Цель: Познакомить с произведением | **С/Р «Испечем мы каравай»** Цель: продолжить знакомить с технологией изготовления хлебных изделий, с профессией повар.**Пазлы «Торты».**Развитие мелкой моторики, логического мышления.**Д/И по математике «Сосчитай пироги»-**закрепить счет в пределах 10.**Дидактические игры «Колосок-зерно-булка»** Цель: Сформировать систему знаний детей о производстве хлеба. Дать представление о процессе выращивания и изготовления хлебобулочных изделий, их разнообразии. | **Совместное изготовление с детьми хлебобулочных изделий дома.** Цель: Усвоение детьми необходимых знаний о производстве **хлеба и хлебобулочных изделий**.Консультация для родителей «О пользе хлеба» |
| Март | **Тема: «Молочная речка»** | **Цель:** обогатить представления детей о молоке, как о ценном и полезном продукте для роста детского организма; развивать художественно–творческое мышление через познавательно-исследовательскую деятельность., участвовать в совместной исследовательской деятельности. | **Совместная деятельность «Пейте дети молоко – будите здоровы»****Цель:*** Систематизировать знания о молочных продуктах и их значении в жизни людей.
* Активизировать словарный запас детей.
* Уточнять, закреплять название молочных продуктов, разнообразных блюд и кондитерских изделий.
* Расширять знания о составе блюд.

**Просмотр презентации "Буренкины подарки»*** Цель: расширять знания о многочисленных продуктах, которые изготавливаются из молока;
* закреплять знания детей о видах молочных продуктов;

**«Знатоки полезных продуктов»,**конкурс загадок о молочных продуктах. Цель: закрепить знание полезных молочных продуктах | **Сюжетно-ролевая игра «Магазин. Молочный отел**» Цель: учить развивать сюжет игры , закрепить знания о молочных продуктахДидактическая игра «Чем одарит нас Буренка»**Рассматривание презентации** «Ферма»Составление макета «Ферма»Дидактическая игра «Кто дает нам молоко»Цель: закрепить знания детей о животных, молоко, которых употребляет в пищу человек.Заучивание стихотворения «Молоко» Р.Новикова | **Конкурс плакатов «Наша семья за правильное питание»** Цель:Привлечь родителей в процесс работы сада по формированию здорового питания.**- Памятка для родителей «В каких продуктах «живут» витамины».**Цель: Рассказать родителям о роли правильного питания в жизни ребенка |
| Апрель | **Тема: «На вкус и цвет товарищей нет»** | **Цель:** Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Задачи: -; - формировать представления о том, как происходит распознавание вкусов;- формировать умение описывать вкусовые свойства продуктов и блюд. | **Опытно-экспериментальная деятельность: «Что происходит с сахаром и солью при взаимодействии с водой?»** Цель: учить делать выводы в ходе наблюдения, подбирать прилагательные к существительным**Игра «Определи вкус продукта».** Цель: обогащать вкусовые ощущения.Задачи:- образовательные: формировать умение определять нужный способ для опознания предметов; обогащать словарь детей.- развивающие: развивать память; внимание; логическое мышление;- воспитывающие: воспитывать дружеские взаимоотношения, помогать друг другу.**Игра «Приготовь блюдо»** **Цели**: развивать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении.**Заучивание пословицы: «Язык не лопата: знает, что горько, что****сладко», «Слаще хлебушка ничего нет».** | **Дидактическая игра «В продуктовом магазине»** Цели: развивать память, внимание, умение классифицировать, сравнивать; формировать интерес и уважение к профессии продавца продуктового магазина. **Лепка**«Мы купили в магазине»Развивать умение детей лепить в соответствие с образцом реального предмета, стараясь передать его основные особенностиПродолжатьрасширять представления детейо продуктах питания**Рисование**«Разные вкусности»учить правильно называть выбранный объект рисования, выделять его части и определять последовательность работы, формировать обобщенные представление о различных видах продуктов, **Д/и «Что лишнее»****Цель:** развивать умение сравнивать и обобщать предметы в группы по признакамРассматривание иллюстрации «Семья обедает», «Обед ( завтрак) в детском саду». Настольно-печатные игры по данной теме. | Семинар – презентация «Здоровье ребенка в наших руках»;Поиграть в игры: подбери родственные слова, назови ласково, один-много на тему:продукты |
| Май | Тема: «Из чего варят каши» | Цель: Углублять представления о свойствах, качествах и злаковых культур. Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.Задачи: - расширять представления о блюдах, которые могут входить в меню завтрака;- формировать представления о каше как полезном и вкусном блюде. | **Беседа «Каша – матушка наша»** Цель: углублять представления о свойствах, качествах злаковых культур.Формировать представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак.Воспитывать интерес к предметам ближайшего окружения.**Беседа *«Крупы»*.** Цель: вспомнить с детьми, какие блюда из круп они знают. Показать ( видео), как выращивается рис, объяснить, почему его не выращивают в нашей местности. Развивать представление детей о злаковых культурах.**П/ и«Назови кашу»***(с мячом)*Каша из гречки какая? – гречневая,Каша из пшена – … пшенная,Каша из риса -…. рисовая,Каша из кукурузы - … кукурузная…Цель:Развивать умение согласовывать существительных с прилагательными в роде,числе, падеже; упражнять в ловле мяча двумя руками.**Игра «Свари кашу»**Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака и ужина, о пользе их для организма. Учить детей делать выводы о витаминной ценности составленного блюда. Закрепить знания детей о последовательности готовки той или иной каши.**Игра-тренинг «Поварята»** Цели: развивать коммуникабельность; формировать чувство общности со сверстниками, интерес к совместным играм. **Экскурсия на кухню детского сада** «Как повара готовят кашу?» Цель: расширить знания о продуктах питания.**Дидактическая игра «Скажи, какая каша»** Цель: закрепить умение соотносить существительное с прилагательными;**Чтение рассказа Н.Носова «Мишкина каша»**Познакомить с рассказом, выработать умение внимательно слушать и отвечать на вопросы воспитателя. Закрепить умение называть и различать названия круп.**Разучивание стихотворения** И.Токмаковой «Каша для ёжика» Цель: формировать интерес к произведениям художественной литературы о кашах. Развивать произвольную память.**Итоговое мероприятие – сочинение и драматизация сказки** «Как крупинка превратилась в полезную кашу» Цель: развивать мышление, воображение путём сочинения сказки. Развивать творческие способности в драматизации. | **Д/И «Золушка»** Цель: упражнять детей в разборе 2-3 видов крупы (горох, чечевица, перловка), развивать мелкую моторику рук.**Д/И «Угадай на ощупь**» Цель: учить отгадывать на ощупь разные крупы, развивать мелкую моторику рук.* **Дидактическая игра «Валеология** – полезная и вредная пища»
* Цель:
* закреплять знания о полезной и вредной пище. Развивать здоровые принципы питания.
* **Просмотр мультфильма «Маша + каша»**
* закреплять представление детей о каше, как о полезном продукте на завтрак через просмотр мультфильма.

**Выкладывание узоров из крупы** «Волшебные картинки»Развивать мелкую моторику. Учить работать с нетрадиционным материалом – крупой. | **Создание страничек для оформления альбома «Любимая каша нашей семьи»*** Цель: Проявить интерес родителей к проекту. Узнать вкусовые предпочтения и творческие способности семей.

**Консультация для родителей «Как сделать кашу аппетитней» Цель:**Стимулировать интерес родителей к вопросам правильного и здорового питания. |