|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 режима  дня 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 с  детьми, 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 продуктах  Дидактическая 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 особенности  Продолжатьрасширять 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 признакам  Рассматривание 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. |