



Утверждаю:

Директор

СП «Детский сад Солнышко»

ГБОУ СОШ №3 города Покхови́стнево

О.Ф.Разинова О.Ф.Разинова

«31» августа 2022 г.

**Перспективно-тематический план
по формированию основ правильного питания с дошкольниками
СП «Детский сад Солнышко» ГБОУ СОШ № 3 города Покхови́стнево
на 2022-2023 учебный год.**

Принято:

Педагогическим советом

СП «Детский сад Солнышко»

ГБОУ СОШ № 3 города Покхови́стнево

Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

Цель: – формирование у детей основ культуры питания, как составляющей здорового образа жизни.

Задачи:

- формирование и развитие представлений у детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у дошкольников знаний о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков питания;
- формирование представления о правилах этикета, связанных с питанием осознание того, что навыки этикета являются неотъемлемой частью общей культуры личности;
- пробуждение у детей интереса к народным традициям, связанным с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у школьников, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей и подростков.

**Перспективно-тематический план
по формированию основ правильного питания
на 2022-2023 учебный год.**

Месяц	НОД	Беседа	Детское экспериментирование «На кухне»	Сюжетно-ролевая игра	Дидактическая игра	Итоговые мероприятия
Сентябрь	«Знакомство дошкольников с организмом человека» Цель: дать детям представление о строении тела, расширять представление о своем организме. познакомить детей с витаминами, их значением для организма. Побуждать детей к высказываниям.	«Что такое здоровье» Цель: познакомить детей с 4 составляющими здорового образа жизни. Научить самоанализу своего здоровья и заботе о нем.	Опыт №1 «Лимон (апельсин) в стакане» Опыт №2 «Башня или цветной сахар»	«В магазине» Цель: дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Учить выбирать полезные продукты из множества других.	«Что нам нужно каждый день?» Цель: формировать представления детей о том, какую функцию выполняют продукты в организме человека, учить ориентироваться в продуктах питания по степени их полезности организму в зависимости от жизнедеятельности конкретного человека, его образа жизни, здоровья.	Выставка рисунков «Овощи и фрукты – полезные продукты»

Октябрь	«Хлеб – всему голова» Цель: на основе расширения знаний об окружающем мире воспитывать у детей уважение к людям труда. Бережное отношение к хлебу, вызвать интерес к коллективному труду, сообщать и систематизировать знания детей	«Удивительные превращения пирожка» Цель: дать представления о необходимости и важности регулярного питания и соблюдения режима питания.	Опыт №3 «Тесто «холодный фарфор»	«Булочная» Цель: знакомить детей с разнообразием хлебобулочных изделий.	«Знаюки» Цель: предложить детям по виду колоска определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), их форму, размер и цвет.	Конкурс на лучшую семейную фотографию «Кулинарные традиции в семье»
Ноябрь	«Из чего состоит наша пища» Цель: дать детям представление об основных группах питательных веществ, о функциях этих веществ в организме человека, формировать представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.	«Что надо есть, если хочешь стать сильнее» Цель: формировать представление о значении питания для человека, о связи рациона питания и образа жизни.	Опыт №4 «Танцующее молоко»	Игра – инсценировка «Третий лишний» Цель: предложить детям подумать и доказать какой продукт лишний. Инсценировка отрывка из рассказа Н. Носова «Мишкина каша». Какие правила нарушили эти ребята.	«Готовим обед» Цель: дать детям представление о продуктах, употребляемых в вареном, жареном, консервированном и в сыром виде, закрепить алгоритмы приготовления салатов.	Образовательный маршрут «Золотые правила питания»
Декабрь	«Не все полезно, что в рот полезло» Цель: формировать у детей основы рационального питания. Продолжать воспитывать культуру здоровья, способствовать осознанию детьми здоровья, как главной	«Чтоб свои родные зубки мог ты долго сохранить» Цель: познакомить детей с правилами ухода за зубами. Объяснить детям необходимость постоянного ухода за зубами, воспитывать желание иметь красивые зубы.	Опыт № 5 «Липучки-тянучки» Опыт № 6 «Скитлс – радуга»	«Съедобное – не съедобное» Цель: учить детей различать съедобные и несъедобные продукты.	«Опасно – не опасно» Цель: учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие здоровью и здоровью окружающих от не опасных.	Создание книги «Любимые рецепты дошколят»

	человеческой ценности					
<u>Январь</u>	«Как правильно питаться, чтобы спортом заниматься» Цель: формировать представления детей о зависимости рациона расширять представления о роли питания и ФК активности для здоровья человека, питания от физической активности,	«Красота тела и души» Цель: научить детей эстетическому восприятию человеческого тела, показать значимость ЗОЖ каждого из нас.	Опыт №7 «Пластилин – мастика пятиминутка»	«Что можно есть спортсмену» Цель: расширить представления детей о роли питания и физической активности.	«Полезные продукты» Цель: научить детей выбирать самые полезные продукты.	Игра-эстафета «Собери урожай»
<u>Февраль</u>	«Азбука питания» Цель: «Азбука правильного питания» Цель: учить детей так подбирать блюда для своего рациона, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной, упражнять детей в составлении меню для себя с учетом полезности продуктов и содержанию в них витаминов.	«Как правильно есть» Цель: формировать представления детей об основных принципах гигиены питания.	Опыт №8 «Пейзажные картины»	Игра – инсценировка «Репка» Цель: закрепить знания детей о пользе овощей.	Экскурсия на кухню ДОУ Цель: знакомство с пищеблоком ДОУ, где и как готовят пищу, дать детям представление о предметах кухонного оборудования, воспитывать у детей уважение к труду повара.	Инсценировка сказки «Репка»
<u>Март</u>	«Где найти витаминесной» Цель: продолжать знакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.	«Витамины я люблю, быть здоровым я хочу» Цель: научить ребенка заботиться о своем здоровье.	Опыт №9 «Молоко - невидимка»	«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты» Цель: продолжать знакомить детей с разнообразием овощей, фруктов и ягод, их значением для организма.	Конкурс загадок «Отгадай название» Цель: побуждать детей придумывать загадки о продуктах питания, уметь объяснить, чем полезен тот или иной продукт питания.	Создание альбома «Витамины – лучшие друзья»

<p><u>Апрель</u></p>	<p>«Страна – витаминия» Цель: Закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины. Воспитывать у детей культуру питания и чувство меры.</p>	<p>«Катилась витаминка по имени Маринка» Цель: закреплять знания о полезных веществах содержащихся в продуктах, продолжать знакомить детей со значением витаминов в жизни человека.</p>	<p>Опыт № 10 «Воздушные краски «Кремклеи»</p>	<p>Игра – инсценировка «Шел по городу волшебник» Цель: разучивание и инсценировка песенки.</p>	<p>«Чем не стоит делиться» Цель: закрепить у детей культурно - гигиенические навыки.</p>	<p>Конкурс детских рисунков «Страна Витаминия»</p>
<p><u>Май</u></p>	<p>«Где прячется здоровье?» Цель: закрепить знания детей о здоровье, уточнить значимость питания для ценности здоровья.</p>	<p>«Что я знаю о питании?» Цель: закрепить знания детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день, научить детей выбирать полезные продукты.</p>	<p>Опыт №11 «Краски для самых маленьких», Опыт №12 «Как белый цветок сделать красным»</p>	<p>«В магазин я приду, что купить захочу?» Цель: научить детей выбирать самые полезные продукты, воспитывать культуру поведения в общественном месте, вежливо разговаривать с продавцом.</p>	<p>Игра «Угадай-ка» Цель: предложить детям отгадать загадки о блюдах, входящих в состав обеда.</p>	<p>Викторина «Знатоки правильного питания»</p>

