



Перспективное планирование

**по формированию основных представлений о правильном питании детей дошкольного
возраста на 2022-2023 гг.**

Месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
Сентябрь	<p>Мониторинг по образовательным областям детей старшей группы</p> <p>Беседа «Если хочешь быть здоровым»</p> <p>Экскурсия на пищеблок.</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед»</p>	<p>Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей.</p> <p>Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания.</p> <p>Познакомить детей с местом приготовления пищи.</p> <p>Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд.</p>	<p>Анкетирование родителей «Рациональное питание»</p> <p>Родительское собрание</p> <p>«Организация здорового питания в ДООУ».</p>
Октябрь	<p>Беседа « Самые полезные продукты»</p> <p>Разучивание пальчиковой гимнастики « Полезные продукты»</p> <p>Занятие« Овощи и фрукты - витаминные продукты»</p> <p>Дидактическая игра «Вершки и корешки»</p>	<p>Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.</p> <p>Учить детей выполнять движения соответственно тексту.</p> <p>Расширить представление о пользе фруктов и овощей , как об источниках витаминов.</p> <p>Расширить знания детей об овощах, у которых в пищу употребляют плоды, растущие в земле и на кусте.</p>	<p>Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания»</p>
Ноябрь	<p>Беседа «Кто умеет жить по часам»</p> <p>Занятие «Будем спортом заниматься , чтоб здоровыми расти»</p> <p>Беседа «Вместе весело гулять»</p> <p>Игротека подвижных игр:</p>	<p>Формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p> <p>Расширить представление детей о необходимости занятия спортом .</p> <p>Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе.</p>	<p>Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника.</p>

	«Мышеловка» «Караси и щука» «Сделай фигуру»	Учить детей ходить и бегать врассыпную. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	
Декабрь	Беседа «Каши разные нужны, каши разные важны» Чтение Н.Ю. Чуприной «Спорщицы» Беседа «Час обеда наступил» Сюжетно – ролевая игра «Сервируем стол к обеду»	Формировать представление о завтраке, как обязательной части ежедневного меню. Формировать представление о каше, как о полезном продукте. На основе прочитанной сказки закрепить знания о пользе каши. Формировать представление об основных блюдах, входящих в состав обеда. Закрепить умение правильно раскладывать столовые приборы, и знать их предназначение.	Дегустационный конкурс для родителей и детей «Наша каша вкуснее всех» Консультация для родителей «Как организовать воскресный обед»
Январь	Беседа. « Полдник. Время есть булочки» Показ презентации «Откуда хлеб к нам пришел?» Беседа «Пейте дети молоко – будете здоровы» Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, йогурт, кефир»	Формировать представление о продуктах, которые могут быть включены в меню полдника. Формировать представление о пользе хлеба и хлебобулочных изделий, и о процессе их изготовления. Формировать представление о пользе молока для растущего организма. Рассказать детям на примере прочитанной сказки о пользе молочных продуктов.	Консультация для родителей «Вредные продукты. Какие болезни мы приготовили для своих детей?»
Февраль	Составление рассказа «Что я больше всего люблю кушать на ужин» Беседа «На вкус и цвет товарищей нет». Дидактическая игра «Определи на вкус»	Расширить представление о блюдах, которые могут быть включены в меню ужина. Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и блюд. Формировать умение описывать вкусовые свойства продукта.	Памятка для родителей «Авитаминоз. Причины симптомы и лечение» Дискуссионная гостиная «Любимое блюдо моего ребенка»

<p>Март</p>	<p>Беседа «Вода - источник жизни»</p> <p>Занятие « О чем поспорили Пепси-кола и вода»</p> <p>Беседа «Как утолить жажду»</p>	<p>Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде.</p> <p>Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека.</p> <p>Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.</p>	<p>Памятка для родителей. «Почему у ребенка пропадает аппетит.</p> <p>Консультация для родителей «Вред жевательной резинки».</p>
<p>Апрель</p>	<p>Беседа «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее»</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Накорми себя сам»</p> <p>Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».</p> <p>Беседа «Мы со спортом дружим, он для здоровья нам нужен»</p>	<p>Формировать представление о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о том , как правильно составить свой рацион питания.</p> <p>Закрепить навыки в составлении полезного рациона.</p> <p>Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания.</p> <p>Формировать у детей осознанное отношение к здоровью и потребности к здоровому образу жизни.</p>	<p>Папка – передвижка «Правила хорошего аппетита»</p> <p>Памятка для родителей «Полезные для зубов продукты»</p>
<p>Май</p>	<p>Итоговый мониторинг по образовательным областям детей старшей группы</p> <p>Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов»</p>	<p>Исследовать знания детей в области правильного питания. Закрепить полученные знания о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания.</p> <p>Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов.</p>	