**Перспективное планирование**

**по формированию основных представлении о правильном питании детей дошкольного возраста.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Формы проведения** | **Цели и задачи** | **Работа с родителями** |
| **Сентябрь** | Мониторинг по образовательным областям детей старшей группы  Беседа «Если хочешь быть здоровым»  Экскурсия на пищеблок.  Сюжетно – ролевая игра «Мы готовим обед» | Выявить уровень знаний и умений в области здорового питания детей.  Формировать представление о ценностях здоровья, значения правильного питания.    Познакомить детей с местом приготовления пищи.  Закрепить знания детей о столовой посуде и ингредиентах блюд. | Анкетирование родителей «Рациональное питание»  Родительское собрание  «Организация здорового питания в ДОУ». |
| **Октябрь** | Беседа « Самые полезные продукты»  Разучивание пальчиковой гимнастики « Полезные продукты»  Занятие« Овощи и фрукты - витаминные продукты»  Дидактическая игра «Вершки и корешки» | Формировать представление о том, какие продукты наиболее полезны для человека.  Учить детей выполнять движения соответственно тексту.  Расширить представление о пользе фруктов и овощей , как об источниках витаминов.  Расширить знания детей об овощах, у которых в пищу употребляют плоды, растущие в земле и на кусте. | Консультация для родителей «Основные свойства продуктов питания» |
| **Ноябрь** | Беседа «Кто умеет жить по часам»  Занятие «Будем спортом заниматься , чтоб здоровыми расти»  Беседа «Вместе весело гулять»  Игротека подвижных игр:  «Мышеловка» «Караси и щука» «Сделай фигуру» | Формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения.  Расширить представление детей о необходимости занятия спортом .  Рассказать о необходимости и важности прогулок на свежем воздухе.  Учить детей ходить и бегать врассыпную. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве. | Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника. |
| **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» |
| **Март** | Беседа «Вода - источник жизни»  Занятие « О чем поспорили Пепси-кола и вода»  Беседа «Как утолить жажду» | Формировать представление у детей о воде как источнике жизни. Воспитывать бережное отношение к воде.  Обобщить знания детей о пользе воды и вреде Пепси-колы для здоровья человека.  Расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков. | Памятка для родителей. «Почему у ребенка пропадает аппетит.  Консультация для родителей «Вред жевательной резинки». |
| **Апрель** | Беседа «Что нужно есть, если хочешь стать сильнее»  Сюжетно – ролевая игра «Накорми себя сам»  Дидактическая игра «Полезные и вредные продукты».  Беседа «Мы со спортом дружим, он для здоровья нам нужен» | Формировать представление о высококалорийных продуктах питания. Дать представление о том , как правильно составить свой рацион питания.  Закрепить навыки в составлении полезного рациона.  Формировать знания детей, о полезных и вредных продуктах питания.  Формировать у детей осознанное отношение к здоровью и потребности к здоровому образу жизни. | Папка – передвижка «Правила хорошего аппетита»  Памятка для родителей «Полезные для зубов продукты» |
| **Май** | Итоговый мониторинг по образовательным областям детей старшей группы  Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктом» | Исследовать знания детей в области правильного питания. Закрепить полученные знания о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания.  Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов. |  |