**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. |  |