

Утверждаю
 Директор ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка
 _____ Соболева Т.Н.
 Приказ № 150-од от 29.08.2022г.

**План работы с воспитанниками и родителями по формированию основ правильного питания
 СП ДС «Светлячок» ГБОУ СОШ № 4 п.г.т. Алексеевка.**

I. Работа с воспитанниками

Сроки	№	Тема	Цель	Предполагаемый результат
Сентябрь	1.	Занятие - беседа «Здоровая пища».	Развить представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формировать готовность заботиться и укреплять собственное здоровье;	Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
	2.	Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.		
	3.	Дидактическая игра «Съедобное-несъедобное».		- уметь отличать съедобные продукты от несъедобных.
	4.	Беседа «Где найти витамины»	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.	Уметь различать фрукты и овощи. Знать, что такое минеральные вещества.
	5.	Чтение сказки Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад»	На примере сказки показать пользу фруктов, ягод, о необходимости пить различные фруктовые напитки.	Знать о пользе фруктовых напитков
Октябрь	1.	Занятие: «Лепка из соленого теста «Корзина с фруктами и овощами»	Знать полезные фрукты и овощи, уметь их отличать по форме и цвету; развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- знать, какие фрукты и овощи являются полезными, уметь давать им названия; - самостоятельно научиться лепить корзину, фрукты и овощи, используя пластилин или слоеное тесто.
	2.	Беседа «Кто живет в Молочной стране?»	Формирование основ здорового образа жизни у детей, стремления активно применять на практике полученные знания и умения. Закрепить понятие о пользе молока и молочных продуктов. Воспитывать	Знать, что все молочные продукты нужно употреблять, так как они полезны.

			культуру еды.	
	3.	Чтение Н.Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт, Кефир».	Показать на примере сказки, что все молочные продукты полезны для здоровья.	Знать, что все молочные продукты нужно употреблять, так как они полезны
	4.	Занятие «Самые полезные продукты».	Дать детям представления о полезных продуктах и их жизненно важное значение. Закрепить обобщающие понятия овощи, фрукты, продукты.	Знать, что входит в обобщающие понятия «овощи», «фрукты», «продукты».
	5.	Дидактическая игра «Вершки и корешки»	Расширять знания детей об овощах, у которых в пищу употребляют плоды, растущие в земле и на кусте.	Знать, какую часть овоща употребляют в еду
Ноябрь	1.	Конкурс рисунков «Вкусный маршрут».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	- уметь отличать полезные продукты от вредных; - уметь рисовать самостоятельно на заданную тему.
	2.	Составление рассказов с использованием опорных схем «Об овощах», «Доскажи пословицу». «Венок из пословиц».	Учить детей при помощи опорных схем составлять рассказ.	Уметь составлять рассказ по предложенной опорной схеме.
	3.	Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»	Формировать у детей умения выбирать из предложенного ассортимента нужные и полезные продукты.	Уметь выбирать полезные продукты.
	4.	Беседа «Здоровое питание»	Рассказать детям о продуктах питания и их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.	Иметь желание вести здоровый образ жизни.
	5.	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Интересный разговор».	Показать на примере рассказа, о вредности сырой воды, о необходимости пить очищенную воду	Знать о вреде сырой воды
Декабрь	1.	Занятие – игра «Даёт силы нам всегда витаминная еда»	Закрепить знания детей о рациональном питании; закрепить соблюдение детьми правил питания;	- знать, что такое витамины, и в каких продуктах они

			помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания: еда должна быть не только вкусной, но и полезной; познакомить детей с понятием «витамины», их обозначением и пользе для организма человека.	содержатся; - иметь представление об их обозначении
	2.	Лепка «хлебобулочных изделий» из соленого теста.	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	Самостоятельно научиться лепить хлебобулочные изделия, используя пластилин или слоеное тесто.
	3.	Составление рассказов с использованием опорных схем «О хлебе», «Колосок».	Учить детей при помощи опорных схем составлять рассказ. Рассказать о пользе хлеба, какой хлеб полезней.	Уметь пользоваться опорной схемой, иметь представление о пользе хлеба.
	4.	Дидактические игры с использованием алгоритмов «Учимся готовить бутерброд», «Что можно есть на ужин».	Закрепить знания детей о правильном питании, объяснить, что не всё можно есть на ужин – еда должна быть легкой и полезной.	Уметь ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные.
	5.	Занятие «Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Как правильно составить свой рацион питания».	Научить детей выбирать самые полезные продукты. Познакомить детей с рационом питания.	Знать, что такое рацион питания, для чего нужно его соблюдать
Январь	1.	Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол»	Рассказать детям об эстетических подходах и требованиях этикета в сферах питания; развивать умения использовать полученные знания на практике.	- знать, как правильно накрывать на стол; - иметь представление об эстетических подходах и требованиях этикета в сфере питания.
	2.	Беседа на тему «Можно ли вырасти из конфет».	Объяснить детям, для чего необходимы конфеты, есть ли польза от них	Осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания.
	3.	Дидактическая игра «Приготовим суп, кашу, салат»	Учить детей правильно подбирать продукты для приготовления различных блюд, раскладывать картинки в том порядке, как продукты закладывают	Понимать пользу приготовляемых блюд, знать из каких ингредиентов состоит

			для приготовления тех или иных блюд.	блюдо
	4.	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «День рождения»	На примере рассказа показать, что не всегда вкусная еда является полезной	Знать какая еда является полезной
	5.	Игра «Да-нет».	При помощи игры закрепить правила питания	Знать правила питания
Февраль	1.	Конкурс стихов о еде, о витаминах	Развивать у детей чувство ответственности за свое здоровье через творческую и познавательную деятельность.	Получить дополнительные знания в области литературы, различных сферах искусства, что будет способствовать расширению их общего кругозора.
	2.	Игра-инсценировка стихотворения «Хозяйка однажды с базара пришла...»		
	3.	Беседа «Где и как готовят пищу».	Познакомить детей с местом, где готовят еду; рассказать о профессии повара. Познакомить детей с работой на кухне, с правилами техники безопасности.	Знать правила поведения в столовой.
	4.	Занятие «Как правильно вести себя за столом».	Добиться усвоения детьми правил поведения за столом или в столовой; проработать правила хорошего тона за столом.	Знать правила поведения за столом или в столовой.
	5.	Игра «Кто быстрее наполнит корзинку»	Учить различать: - продукты полезные, - полезные продукты, которые едят не каждый день; - вредные продукты.	Уметь различать: - продукты полезные, - полезные продукты, которые едят не каждый день; - вредные продукты.
Март	1.	Сюжетно – ролевая игра «Накормлю себя сам»	Отработать и закрепить навыки в составлении полезного рациона.	- осознать ценность здорового образа жизни, в частности правильного питания; - иметь представление о составлении полезного рациона.
	2.	Проращивание лука в баночках, посев семян укропа, лука, петрушки	Понаблюдать за результатами посева, рассказать о пользе зелени для здоровья	Иметь представление о пользе зелени
	3.	Художественно-творческая деятельность «Живая витаминка» (пластилинография)	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность.	Знать, что такое витамины, и в каких продуктах они содержатся

	4.	Занятие «Дары леса»	Познакомить детей с дарами леса, что растёт в лесу съедобного. Какую пользу несут человеку «дары леса».	Уметь различать «съедобные» и «несъедобные» дары леса. Знать пользу от богатств леса.
	5.	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Поросёнок Пончик»	На примере сказки показать: перед сном нельзя наедаться, а можно есть только «легкую» пищу.	Понимать понятие «легкий» ужин.
Апрель	1.	Беседа – игра «Здоровое питание – здоровые зубы»	Сформировать у воспитанников представление о правильном питании и его важности в сохранении здоровья зубов и всего организма.	Уметь различать продукты полезные и вредные для зубов.
	2.	Посев семян на рассаду – томаты, огурцы, перец (зарисовка наблюдений за посевами)	Уточнить у детей, почему именно семена этих растений мы посадили, чем полезны данные овощи; - развивать у детей творческие способности.	Знать о пользе овощей; - как из семечка появляется растение.
	3.	Как правильно есть. Режим питания.	Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил.	Понимать значимость правильного и регулярного питания для здоровья человека
	4.	Игра «Собери изображение».	Учить собирать из частей изображение, называть, что получилось и рассказывать, о пользе или вредности изображенного предмета	Различать вредную и полезную еду
	5.	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Спорщицы».	На примере сказки показать, что все каши полезны	Знать о пользе каши
Май	1.	Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России»	Рассказать воспитанникам о национальных традициях и социокультурных аспектах здорового питания; провести фотоэкскурсию в мир кулинарии нашей страны	Иметь представление об истории кулинарии нашей Родины.
	2.	Аппликация на тему «Корзинка с любимыми фруктами».	Развивать у детей творческие способности, их интересы, познавательную деятельность. Вспомнить с детьми, чем полезны фрукты.	Знать, какие фрукты являются полезными, уметь давать им названия.
	3.	Выставка детских работ, посвященных правильному питанию	Выявить у детей уровень понимания понятия «правильное питание»	Правильно понимать понятие «правильное питание»
	4.	Трудовая деятельность: работа в огороде	На собственном опыте убедиться, сколько труда требуется для того, чтобы на столе появились	Уметь достигать поставленной цели

			полезные фрукты и овощи	
	5.	Чтение рассказа Н. Ю. Чуприной «Весной на даче».	Показать на примере сказки, что на огороде растут только полезные продукты.	Знать, какие растения произрастают на огороде.

II. Работа с родителями :

Месяц	Формы работы
Октябрь	1. Анкетирование родителей «Здоровое питание – здоровый ребенок» 2. Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах» 3. Рекомендации для родителей. «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты» 4. Развлечение «Витаминиада».
Ноябрь	1. Конкурс фотографий «Готовим с мамой». 2. Совместное творчество с дошкольником «Моя любимая каша». 3. Методические рекомендации для родителей «Как уберечься от повышенных нитратов в овощах и фруктах?»
Декабрь	1. Развлечение с родителями «Путешествие на остров Здоровья» 2. Фестиваль «Книга полезных рецептов» 3. Выпуск буклета «Питание и здоровье дошкольника»
Январь	1. Делимся опытом «Моя домашняя выпечка» 2. Изготовление атрибутов для игры «Детское кафе». 3. Ярмарка хлебных изделий. Выпечка домашнего печенья
Февраль	1. Конкурс плакатов «Мы за правильное питание»
Март	1. Осторожно - Аллергия!!! Наглядная информация для родителей. 2. Делимся опытом: «Любимый салат нашей семьи». 3. Анкетирование «Сервировка стола дома»
Апрель	1. Делимся опытом «Пирамида здорового питания моего ребенка». 2. Задание на дом : посадка рассады овощей

Консультации	<ul style="list-style-type: none"> - Организация питания в выходные дни - Рецепты витаминных блюд - Рекомендуемые нормы содержания витаминов в питании ребенка - Правила поведения за столом - Здоровье ребенка в руках взрослых - Родителям на заметку - Режим дня – залог здоровья дошкольника - Физическое развитие дошкольника -Активный отдых всей семьей - Внимание соки! - Рекомендации для родителей «Как приучить ребенка есть овощи»и фрукты
Творческие выставки:	<p>«Щедрая Осень» (фото выращенных овощей, поделки), «Правила здорового питания» (плакат), «Хлеб всему голова» (рисунки), «Мы за здоровый образ жизни» (фото, видеоролики).</p>