

**Перспективное планирование  
по формированию основных представлений о правильном питании детей старшего дошкольного возраста.**

Месяц	Формы проведения	Цели и задачи	Работа с родителями
<b>Сентябрь</b>	<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 «Организация здорового питания в ДОУ».</p>
<b>Октябрь</b>	<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>
<b>Ноябрь</b>	<p>Беседа «Кто умеет жить по часам»</p> <p>Занятие «Будем спортом заниматься , чтоб здоровыми расти»</p> <p>Беседа «Вместе весело гулять»</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</p>	<p>Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника.</p>

	Игротека подвижных игр: «Мышеловка» «Караси и щука» «Сделай фигуру»	прогулок на свежем воздухе. Учить детей ходить и бегать врассыпную. Развивать ловкость, быстроту, ориентировку в пространстве.	
<b>Декабрь</b>	Беседа «Каша 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»
<b>Январь</b>	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?»
<b>Февраль</b>	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><b>Март</b></p>	<p>Беседа «Вода - источник жизни»          Занятие « О чем поспорили Пепси-кола и вода»          Беседа «Как утолить жажду»</p>	<p>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.</p>	<p>Памятка для родителей.          «Почему у ребенка пропадает аппетит.          Консультация для родителей          «Вред жевательной резинки».</p>
<p><b>Апрель</b></p>	<p>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»</p>	<p>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.</p>	<p>Папка – передвижка          «Правила хорошего аппетита»          Памятка для родителей          «Полезные для зубов продукты»</p>
<p><b>Май</b></p>	<p>Итоговый мониторинг по</p>	<p>Исследовать знания детей в области</p>	

	образовательным областям детей старшей группы Развлечение «Веселое путешествие в страну полезных продуктов»	правильного питания. Закрепить полученные знания о пользе здоровой пищи. Воспитывать культуру правильного питания. Закрепить знания детей о свойствах полезных продуктов и витаминов.	
--	--	--	--