

Перспективный план
Работы с детьми старшей подгруппы
на 2017-201 учебный год

По формированию основ правильного, рационального питания, соблюдению правил этикета за столом
(В рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких «Разговор о правильном питании»)

Пояснительная записка

Программа «Разговор о правильном питании» разработана сотрудниками Института возрастной физиологии Российской академии образования при спонсорской поддержке компании «Нестле».

Цель программы – сформировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Данную программу мы решили начать со старшей группы. Количество детей составляет 18 человек. Занятие проводится один раз в неделю, продолжительность занятия 25 минут. Для того, чтобы занятия были интересными, учитывались возрастные особенности каждого ребенка, имеется методическая литература и пособия. Обучение по программе строится как игра, оно позволяет проявить ребятам свою активность.

Большое значение имеют традиции питания – все рекомендуемые в программе блюда и правила питания являются традиционными для российской кухни.

Программа предполагает активное вовлечение в работу родителей. Как показывают исследования специалистов, только 20% пап и мам знакомы с основными принципами организации здорового питания детей. Практически все родители сталкиваются с проблемами в организации питания детей (нежелание ребенка завтракать по утрам, есть горячий завтрак – кашу, привычка есть всухомятку, нежелание есть супы), далеко не все родители считают необходимым рассказывать детям о важности правильного питания. Для этого организованы тематические беседы, собрания, анкеты, наглядная агитация здорового образа жизни.

Надеемся, что программа «Разговор о правильном питании» будет не только интересна, но и полезна, позволит познакомиться с полезными продуктами, преодолеть трудности в организации правильного питания детей дошкольного возраста.

График работы кружка «Разговор о правильном питании»

| День недели | Возраст детей | Время | Длительность |
|-------------|---------------|----------|--------------|
| Пятница | 5 – 6 лет | 16 часов | 25 минут |

Цель:

Создание в ДОУ условий для формирования у детей старшего дошкольного возраста ценностного отношения к своему здоровью, освоения элементарных навыков правильного питания.

Задачи:

- Познакомить детей и родителей с полезными и необходимыми продуктами; научить детей выбирать самые полезные продукты.
- Создавать благоприятную развивающую среду для формирования культурно-гигиенических навыков и этикета приема пищи.
- Расширять знания детей о традиционном питании россиян.
- Вовлекать родителей в образовательный процесс по воспитанию основ рационального здорового питания.
- Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
- Знакомить родителей воспитанников с общими признаками рационального питания и влияния его на здоровье ребенка.

Перспективный план работы с детьми старшей группы в рамках реализации программы Т.А. Филипповой, М.М. Безруких «Разговор о правильном питании» на 2017-2018 учебный год

| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
|----------------|----|--|---|--|
| ОКТАБРЬ | 1. | Вводное занятие. Тема: «Знакомство с героями Улицы Сезам» Цель: познакомить детей с героями «Улицы Сезам», дать представление о характере каждого героя. | Рассматривание иллюстраций и картин с изображением героев «Улицы Сезам» Цель: закрепить знание детей о героях. | Проведение родительского собрания Знакомство родителей с программой М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» |

| | | | | |
|--|----|---|---|--|
| | | | | <p>Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок»</p> <p>Выставка детского творчества «Что мы знаем о полезных продуктах»</p> |
| | 2. | <p>Тема: «Самые полезные продукты»</p> <p>Цель: Дать детям представление о полезных продуктах и их жизненно важном значении.</p> <p>Закрепить обобщающие понятия «овощи, фрукты, продукты».</p> | <p>Беседы с детьми о здоровом образе жизни</p> <p>Цель: умение детей называть обобщающие понятия, закреплять знания, что помогает укреплять здоровье человека</p> | |
| | 3. | <p>Тема: «Если хочешь быть здоров».</p> <p>Цель: Показать и рассказать детям разницу между полезными и любимыми продуктами.</p> | <p>Дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее»</p> | |
| | 4. | <p>Тема: Путешествие в магазин»</p> <p>Цель: Познакомить детей с отделами магазина,</p> | <p>Тест для оценки уровня усвоения детьми темы «Самые полезные продукты»</p> | |

| | | | | |
|---------------|----|---|--|---|
| | | закрепить знания о профессиях (кто работает в магазине). Воспитывать культуру общения между продавцом и покупателем | | |
| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
| НОЯБРЬ | 1. | Тема: «Как правильно есть» Цель: Закрепить с детьми обработку продуктов. Соблюдение культурно-гигиенических правил. | Правила поведения за столом Цель: Воспитывать культурное поведение за столом, умение использовать «волшебные слова»: спасибо, пожалуйста. Дидактическая игра «Каша». Культура поведения за столом «Правила поведения воспитанных детей». Цель: Формировать умение детей пользоваться столовыми приборами | Конкурс фотографий «Мой домашний обед». Детское творчество «Моя любимая каша». Методические рекомендации для родителей по правильному питанию |
| | 2. | Тема: «Удивительные превращения пирожка» Цель: дать представление о | Заучивание пословиц о хлебе. Цель: Воспитывать | |

| | | | | |
|----------------|----|---|---|---|
| | | необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания | уважительное отношение к хлебу, расширять кругозор детей, обогащать речь детей. | |
| | 3. | Тема: «Плох обед, если хлеба нет» Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре | Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д. Цель: Закреплять знания о названиях растений, из которых готовятся каши, расширять представления детей о зерновых культурах | |
| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
| ДЕКАБРЬ | 1. | Тема: Какие продукты нужны для выпечки хлеба. Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити. Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду | Лепка из пластилина. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий | Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка хлебных изделий. |

| | | | | |
|---------------|----|---|--|---------------------|
| | | хлебороба | | |
| | 2. | Тема: «Что интересного узнали о хлебе?». Приготовление теста и изготовление из теста различных фигурок. Цель: «Обсуждение с детьми, что нового они узнали о хлебе, чему научились в процессе исследований» | Беседа с детьми о бережном отношении к хлебу. Цель: Закрепить бережное отношение к хлебу. Приготовление из высохшего хлеба. | |
| | 3. | Тема: «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. | Практическая работа «Определи вкус продукта». Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты. Знакомство детей с соковыжималкой. Цель: Продемонстрировать фруктовые коктейли. Приготовление витаминных напитков | |
| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
| ЯНВАРЬ | 1. | Полдник | Заучивание песни «Кто | Конкурс пирогов для |

| | | | | |
|--|----|---|--|--|
| | | <p>Тема: «Время есть булочки»</p> <p>Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов</p> | <p>пасется на лугу».</p> <p>Игра – демонстрация «Это удивительное молоко».</p> <p>Цель: Рассказать детям о питательных веществах, находящихся в молоке</p> | <p>родителей.</p> <p>Приглашение родителей в «Детское кафе».</p> <p>Ярмарка хлебных изделий.</p> |
| | 2. | <p>Тема: «Пора ужинать»</p> <p>Цель: «Формирование представления об ужине как обязательном компоненте ежедневного рациона питания»</p> | <p>Игра «Что можно есть на ужин»</p> <p>Цель: Продолжить закреплять время и полезные продукты.</p> | |
| | 3. | <p>Тема: «На вкус и цвет товарищей нет».</p> <p>Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p> | <p>Практическая работа «Определи вкус продукта».</p> <p>Цель: Развивать вкусовые ощущения у детей, умение определять знакомые продукты.</p> <p>Знакомство детей с соковыжималкой</p> <p>Цель:</p> <p>Продемонстрировать фруктовые коктейли.</p> <p>Приготовление витаминных напитков</p> | |

| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
|----------------|----|--|---|---|
| ФЕВРАЛЬ | 1. | Тема: «Экскурсия на пищеблок». Цель: Познакомить детей с приготовлением различных блюд в столовой детского сада, с работой повара. Развивать у детей фантазию и умение логически мыслить при составлении меню завтрака, развивать мелкую моторику при работе в тетрадях. | Беседа с детьми для чего нужен в детском саду повар. Цель: Показать важную роль повара в детском саду. | Информация для родителей о полезных свойствах каши. |
| | 2. | Тема: «Из чего варят кашу?» Рассказ о злаковых культурах. Познакомить их с историей возникновения каши. Упражнять детей в угадывании сказки и ее автора и определять, чем похожи сказки | Чтение сказки Гримм «Горшочек каши» Игра «Назови крупу» | |
| | 3. | Тема: «Как сделать кашу вкусной». Цель: Познакомить детей с добавками для каши | Лепка Крупа Цель: Развивать мелкую моторику, умение | |

| | | | | |
|-------------|----|--|---|---|
| | | | называть крупу. | |
| | 4. | Тема: «Это удивительное молоко» Цель: Закрепить у детей знания о свойствах молока, умение называть и квалифицировать молочные продукты | Сюжетно-ролевая игра «Магазин» | |
| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
| МАРТ | 1. | Тема: «Как утолить жажду» Цель: Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды | Эксперимент на комнатных растениях Цель: «Рассмотреть, что произойдет с цветами, если их не поливать». Беседа с детьми о пользе простой воды. Игры с водой | Осторожно - Аллергия!!! Наглядные картинки для родителей. Конкурс рецептов: «Любимый салат нашей семьи». Опрос среди родителей, умение воспитанников владеть столовыми приборами дома. |
| | 2. | Тема: «Что надо съесть, если хочешь быть сильнее». Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания. | Игра «Мой день». Цель: Умение детей анализировать, называть, что полезного они сделали и что полезного съели. Рисование полезных продуктов. | |

| | | | | |
|---------------|----|--|---|--|
| | 3. | Тема: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод. Их значением для организма. | Посещение медицинского кабинета. Беседа медсестры о значимости витаминов. Игра «Овощи и фрукты» | |
| | 4. | Тема: «Сервировка стола к обеду, столовые приборы». Игра «Советы хозяйшки». Цель: Закрепить у детей умения правил сервировки стола и о столовых предметах. | Познавательная беседа «О возникновении ложки». Цель: Познакомить детей с историей возникновения ложки. | |
| | № | Занятия | Работа вне занятий | Работа с родителями |
| АПРЕЛЬ | 1. | Тема: «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. | Рассматривание картин и иллюстраций с изображением витаминных продуктов. Игра «Отгадай название». | Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат». Задание на дом : посадить, вырастить и сделать вывод. |
| | 2. | Тема: «Всякому овощу свое время». Цель: Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами | Чтение русской сказки «Вершки и корешки». | |

| | | | |
|--|----|---|--|
| | 3. | <p>Тема: Заключительное занятие.</p> <p>Цель: Подведение итогов, умение детей делать самостоятельно выводы.</p> | |
|--|----|---|--|