

Перспективное планирование по реализации программы «Разговор о правильном питании»

Цель — формирование культуры здорового образа жизни с выделением главного компонента — культуры питания.

Задачи программы:

- Сформировать знания, позволяющие семьям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- Научить детей оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- Познакомить детей с планированием режима дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.

Название темы	Цель:	Формы проведения занятия (на выбор)
Если хочешь быть здоров	Цель: Игра «познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: <ul style="list-style-type: none"> – Презентация и конспект занятия «Здравствуй, дорогой друг!». – Презентация и конспект занятия «Если хочешь быть здоров». – Создание ЛЕПБУКА по данной теме
Самые полезные продукты	Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: <ul style="list-style-type: none"> – Презентация и конспект занятия «Самые полезные продукты». 2. Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин». 3. Игра «Разноцветные столы». 4. Мини проект «Блюдо для сказочного героя»
Удивительные превращения пирожка	Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: <ul style="list-style-type: none"> Презентация и конспект занятия «Удивительные превращения пирожка» 2. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина». 3. Игра «Помоги Кате».
Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной	Цель: формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: <ul style="list-style-type: none"> Презентация и конспект занятия «Из чего варят кашу и как кашу сделать вкусной 2. Игра «Пословицы запутались» 3. Игра «Отгадай загадку». 2. Игра «Знатоки». 3. Игра «Сложные слова». 4. Игра «Вспомни сказку». 5. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша». 6. Викторина «Печка в русских сказках». 7. Игра «Поварята».
Плох обед, если хлеба нет	Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: <ul style="list-style-type: none"> – Презентация и конспект занятия «Плох обед, если хлеба нет». – Игра «Город здоровья» /кафе. Предложите семьям приготовить совместно блюдо и сделать его фотографию для кулинарной книги.

		<ol style="list-style-type: none"> 2. Пословицы о хлебе. 3. Песня «Зернышко». автор Надежда Федоровна Гноева 4. Игра «Секреты обеда». 6. Игра «Советы Хозяюшки». 7. Игра «Лесенка с секретом». 8. Игра «Угадай-ка».
Время есть булочки	Цель: сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «Время ест булочки». – Игра «Город здоровья»/ кафе. Предложите семьям приготовить совместно блюдо и сделать его фотографию для кулинарной книги. 2. Задание «Подбери рифму». 3. Игра «Кладовая народной мудрости».
Пора ужинать	Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «Пора ужинать». – Игра «Город здоровья»/кафе. Предложите семьям приготовить совместно блюдо и сделать его фотографию для кулинарной книги. 2. Объясни пословицы. 3. Игра «Что можно есть на ужин».
На вкус и цвет товарищей нет	Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «На вкус и цвет товарищей нет». — Игра «Город здоровья» / предложите семьям пройти викторину по теме на сайте. 2. Практическая работа «Определи вкус продукта». 3. Игра «Приготовь блюдо».
Как утолить жажду	Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «Как утолить жажду». 2. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки». 3. Игра «Посещение музея воды». 4. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой». 5. Игра «Праздник чая».
Что помогает быть сильным и ловким	Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «Что помогает быть сильным и ловким». – Игра «Город здоровья»/спортивный стадион. Предложите семьям приготовить совместно блюдо и сделать его фотографию для кулинарной книги. 2. Игра «Меню спортсмена».
Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты	Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация по теме «Овощи, ягоды и фрукты». – Игра «Город здоровья» /кафе. Предложите семьям приготовить совместно блюдо и сделать его фотографию для кулинарной книги. 2. Игра «Овощи и фрукты». 3. Праздник «Ягоды и фрукты — самые

		<p>вкусные «жители» леса и сада».</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. Праздник «Капустник». 5. «Витаминная радуга» - цветные витаминные частушки 6. Русская сказка «Вершки и корешки». 7. Физкультминутка — игра «Вершки и корешки». 8. Праздник «Каждому овощу — свое время». 9. Практическое задание.
Праздник здоровья	Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни	<ol style="list-style-type: none"> 1. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru: — Презентация и конспект занятия «Праздник здоровья». 2. Мини проект «Семья Чиполино», создаем персонажа луковой семейки и наблюдаем за ростом лука.. 3. Конкурс салатов, каш или бутербродов. 4. Конкурс «Собираем урожай». 5. Игра «Правильно-неправильно». 6. Конкурс «Курочки и петух». 7. Игра «Доскажи словечко». 8. «Азбука правильного питания». 9. Игра «Аукцион».