

План работы по формированию здорового питания с детьми и родителями по теме
 «Здоровое питание – здоровая жизнь»
 в рамках реализации программы «Разговор о правильном питании»

Этапы реализации	Тема	Цель, задачи	Формы реализации	Участие родителей
Сентябрь	«Что нужно сделать, чтобы быть здоровым»	Рассказать о том, что здоровье зависит от человека, за ним можно и нужно следить, его надо беречь, сохранять и поддерживать, соблюдать режим дня	Игровая ситуация «Узнай по действию» Игра «Что нужно сделать, чтобы быть здоровым» «Уроки Айболита» К.Т.Зайцев. «Моё тело» А.Пиль.	Личный пример Консультация «В здоровом теле здоровый дух»
Октябрь	«Кто жить умеет по часам»	Сформировать представление о режиме дня. Убедить в необходимости соблюдать режим дня для сохранения и укрепления здоровья	Беседа «режим дня» с использованием схемы. Коллективная аппликация «Необычные часы» Релаксация под музыку	Дома оформить «Мой режим дня». Это может быть рисунок или аппликация
Октябрь	«Овощи, ягоды и фрукты- витаминные продукты»	Расширить представления о полезности и важности овощей, ягод и фруктов. Их значением для организма.	Посещение медицинского кабинета. Беседа медсестры о значимости витаминов. Игра «Овощи и фрукты»	Продемонстрировать фруктовые коктейли, витаминных напитков «Мои рецепты»
Ноябрь	«Самые полезные продукты» «Что надо съесть, если хочешь быть сильнее».	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.	Дидактические игры «Волшебные корзины», «Найди лишнее» Игра «Назови крупу» Практическая работа «Определи вкус продукта» Театрализованная деятельность «Знаете ли вы овощи?»	Информация для родителей о полезных свойствах каши. Чтение сказки А.Гримм «Горшочек каши» Игра «Назови крупу»
Декабрь	«Как правильно есть»	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». Беседа «Правила поведения воспитанных детей». Конкурс фотографий «Мой домашний обед». Детское творчество «Моя любимая каша».	Методические рекомендации для родителей по правильному питанию
Январь	«Вместе весело гулять»	Формировать и укреплять здоровье дошкольника.	Выявить уровень знаний детей о влиянии двигательной активности	Фотоотчёт «Наш выходной»

			на здоровье человека, используя метод трёх вопросов: «Что я знаю?»; «Что хочу узнать?»; «Где и как я могу это узнать?» Беседа о необходимости прогулки	день» Стенд «Игры детей на улице»
Февраль	«Плох обед, если хлеба нет»	Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре	Рассматривание иллюстраций растений: пшеницы, риса, гречихи и т.д.	Консультация «Полезная пища» Мои рецепты (обмен опытом)
Март	«Какие продукты нужны для выпечки хлеба»	Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду	Выучить стихотворение о хлебе «Руки человека» Я. Дягуити. Лепка из солёного теста хлебных изделий.	Конкурс пирогов для родителей. Приглашение родителей в «Детское кафе». Ярмарка хлебных изделий.
Апрель	«День здоровья»	Сохранение и укрепление физического здоровья детей; способствовать формированию основы культуры здоровья.	Дидактические упражнения «Доброе утро», «Волшебный мешочек». Од «Где прячется здоровье»-спортивное развлечение	Участие мам в празднике здоровья «Мы и наши мамы»
Май	«Как утолить жажду»	Познакомить детей о важности воды для организма человека. Продемонстрировать, что можно приготовить с помощью воды	Беседа с детьми о пользе простой воды. Игры с водой. Осторожно - Аллергия! Эксперимент на комнатных растениях	Конкурс рецептов: «Любимый напиток нашей семьи»