

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
города Новосибирска «Детский сад № 272»

ПРИНЯТО

УТВЕРЖДАЮ

на заседании педагогического совета

Заведующий МБДОУ д/с № 272

МБДОУ д/с № 272

А. В. Зайцева

протокол № 1 от «30» 09 2023

приказ № 232 - от «04» 09 2023



**Перспективный план реализации программы
«Культура здорового питания»
в 2023-2024 учебном году**

Новосибирск 2023

Перспективный план реализации программы «Культура здорового питания»

Месяц	Название игры	Цель игры
Сентябрь		
	Беседа «Полезные продукты».	Рассказать детям о том, чем полезны различные продукты, какие продукты дают нам «кирпичики» для роста и развития, какие – энергию. Развивать познавательный интерес, расширять кругозор.
	Продукты питания. Производство продуктов питания, профессии, ЗОЖ.	Расширять представление детей о продуктах питания, питьевой воде; о продуктовых магазинах. Формировать знания о хлебе, сортах хлеба – одном из главных продуктов питания в России. Продолжать знакомить с трудом хлеборобов, пекарей и др. Воспитывать в детях чувство уважения к труду людей, производящие продукты питания, воспитывать экономное отношение к ресурсам страны, развивать умение узнавать их, используя разные анализаторы.
	«Полезные и не очень продукты питания».	Формировать представление о здоровой пище. Расширять представление детей о продуктах питания, питьевой воде; о продуктовых магазинах.
	«Когда съедобное ядовито»	Обратить внимание детей на отравления их причины и последствия. Дать сведения о непригодности пищевых продуктов к употреблению.
Октябрь		
	Беседа «Продукты питания».	Расширить представления о продуктах питания, питьевой воде; о продуктовых магазинах. Воспитывать в детях чувство уважения к труду людей, производящие продукты питания, воспитывать экономное отношение к ресурсам страны.
	Беседа «Хлеб – всему голова».	Закреплять знания детей о том, что хлеб – один из самых главных продуктов питания в России, особенно полезен и богат витаминами черный хлеб. Продолжать знакомить с трудом хлеборобов и с/х транспортом. Воспитывать в детях чувство уважения к труду людей и хлебу. Активизация словаря: крестьянин, пшеница, рожь, хлеборобы, техника, трактор с бороной, сеялки, комбайн, бункер, нива, жатва, хлебозавод, хлебопекарня, пекарь, дрожжи, мука, тесто.
	«Продукты питания. Работа повара»	Познакомить детей с продуктами питания (молочными, мучными, мясными, рыбными, их значением для здоровья человека, расширить представление детей о труде повара, формировать навыки грамматического строя речи, развивать

		память, внимание, мышление, воспитывать бережливость, уважение к труду повара.
	Чтение худ.литературы: стихотворения о труде людей, производящих продукцию питания.	Закрепить знания о труде людей, формировать умение общаться с взрослыми и сверстниками по содержанию прочитанного. Развивать речь, эмоциональность, выразительность речи. Воспитывать нравственные чувства.
Ноябрь		
	Беседа - «Народная мудрость о питании».	Закреплять знания о пословицах и поговорках, отличительных признаках и тематике, расширять кругозор, обогащать их речь, словарный запас.
	Сервировка стола.	Способствовать совершенствованию умений детей в сервировке стола, приучать самостоятельно от начала до конца выполнять обязанности дежурного.
	«Мы – кондитеры»	Развивать умение лепить изделия из теста: формировать вручную скульптурным способом или вырезать формочками. Развивать умение декорировать печенье орешками, изюмом, цукатами; узорами из жгутов, бутонов, листьев, используя приемы: раскатывание круговыми движениями ладоней, прямыми, скручивание, сплющивание. Закрепить умение делить на части, анализировать поделку, сравнивая ее с образцом. Вызвать интерес к лепке кулинарных изделий из теста.
	Беседа «Полезные продукты»	Уточнить знания детей о полезных продуктах, их назначении для здоровья и хорошего настроения. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.
Декабрь		
	Повторение пословиц и поговорок: Когда я ем я глух и нем. Ешь больше, говори меньше. Пролежал на печи, так про обед помолчи, «После обеда лежи, а после ужина походи, Appetit приходит во время еды.	Развивать умение кушать спокойно, на разговаривая с соседом за столом, развивать умение трудиться перед обедом на прогулке.
	Беседа: «Наполним холодильник полезными продуктами «	Развивать умение различать полезные и вредные для здоровья продукты питания. Воспитывать у детей правильное отношение к своему здоровью.
	«Молочная ферма «. Польза молочных продуктов.	Расширить представления детей о знания молочных продуктов. Создавать условия для применения детьми навыков измерения

		количества жидких и сыпучих продуктов с помощью условной меры. Рассказать о пользе молочных продуктов.
	Беседа «Мои поступки и здоровье».	Формировать представление о понятии «образ жизни», о значении образа жизни для человека. Показать связь между питанием, поступками, поведением человека и его здоровьем.
Январь		
	Рассматривание репродукции картины З. Серебряковой «За завтраком».	Расширить представления детей о натюрморте, учить отличать его от других жанров живописи, видеть единство содержания и средств выразительности в картине.
	Беседа «Кухня – не место для игр»; анализ проблемных ситуаций.	Рассмотреть и обсудить с детьми опасные ситуации, которые могут возникнуть на кухне, учить избегать их.
	Беседа «Где найти витамины зимой?»	Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.
	Ситуативный разговор «Что вы любите есть больше всего?»	В чем разница между «вкусным» и «полезным»? Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С. Формировать умение рассуждать о многообразии продуктов и содержащихся в них витаминах.
Февраль		
	Ситуативный разговор «Повар – кто он?»	Рассмотреть с детьми различные картинки, предложить детям составить рассказ. Воспитывать в детях уважение к старшим, к людям труда. Дать детям представление о труде повара.
	Беседа на тему «Труд взрослых - производство продуктов».	Углубить представления детей о продуктах питания и их производстве, о взаимосвязи людей разных видов профессий (фермеры и работники пищевой промышленности) о роли с/х машин и других механизмов в труде человека; воспитывать уважительное отношение к профессиям взрослых, участвующих в производстве продуктов питания; формировать представления о полезности продуктов питания для здоровья.
	«Салфетки – наши помощники».	Развивать умение детей пользоваться салфетками, показать удобство их использовать в различных ситуациях.
	Дежурство по столовой. «Кто самый опрятный».	Обсудить назначение формы, принципы оценки внешнего вида дежурных.
Март		
	Беседа: «Умение пользоваться столовыми приборами».	Формировать навык соблюдения элементарных правил этикета. Совершенствовать умения правильно пользоваться столовыми приборами во время еды.

	Беседа: «Из чего изготовлена посуда для приготовления еды и как она называется?»	Способствовать развитию речи детей и обогащению активного словаря детей.
	Посуда и продукты питания.	Уточнять названия и назначение схожих предметов посуды. Уточнять представления об уходе за посудой. Активировать словарь по теме: стакан – кружка, тарелка – блюдец, кофейник – чайник, супница – кастрюля, ковш – дуршлаг, ложка – поварешка, поднос, сковорода, молочник, масленка, самовар.
	«Мытьё рук- залог здоровья!»	Побуждать детей мыть руки по мере загрязнения, пользоваться личным полотенцем.
Апрель		
	Беседа: «Какой посудой мы пользуемся дома».	Рассказывать о предметах, облегчающих труд человека в быту (кофемолка, миксер, мясорубка и др., Развивать умение определять материалы, из которых изготовлены предметы.
	Беседа: «Как вести себя за столом».	Продолжать формировать навыки правильного поведения за столом и основными правилами этикета.
	«Витамины- наши друзья».	Познакомить с основными принципами правильного питания. Уточнить, что такое витамины.
	Беседа: «Что полезно для человека».	Продолжаем знакомить с основами правильного питания, полезные продукты. Закрепить названия овощей, их вкусовые качества. Воспитывать желание употреблять в пищу фрукты.
Май		
	Беседа: «Что такое этикет?»	Познакомить детей с понятием “гигиена питания», соблюдать основные принципы питания, основные принципы этикета.
	Беседы: «Как правильно сидеть за столом», «Что такое этикет», «Соблюдай режим дня».	Продолжать формировать навыки правильного поведения за столом и основными правилами этикета. Зачем нужно соблюдать режим дня.
	Экскурсия на кухню детского сада.	Наблюдение за работой повара. Закрепить словарь по темам: «продукты», «овощи», «фрукты».
	Беседа «Правильное употребление пищи»	Развиваем умение правильно употреблять пищу, умение пользоваться столовыми приборами. Продолжать формировать навыки правильного поведения за столом и основными правилами этикета.