

Тематическое планирование по программе «Разговор о правильном питании» М.М.Безруких в МБДОУ «Детский сад № 8» д. Варыш.

Цель программы «Разговор о правильном питании» - формирование у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правил гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда.

Преимущество курса заключается в том, что его материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей. Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

Тематическое планирование «Разговор о правильном питании» включает в себя 33 темы. Реализация плана допускается в форме занятий, бесед, игр, просмотра презентаций как на занятиях так и в режимных моментах, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации. Как показывает опыт работы, она может использоваться в учреждениях различного типа :дошкольных учреждениях, общеобразовательных школах ,коррекционных школах, а также на базе учреждений дополнительного образования;
- вариативность способов реализации. Основной вариант реализации программы — в рамках факультативной работы.

Содержание планирования, а также используемые формы и методы ее реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребенка самостоятельную или в коллективе.

В качестве организации занятий педагогу могут быть рекомендованы следующие формы:

- сюжетно-ролевые игры
- рассказ по картинкам
- целевые занятия
- беседы
- выполнение самостоятельных заданий (в рабочей тетради)
- игры по правилам — конкурсы, викторины
- мини-проекты
- совместная работа с родителями
- просмотр презентаций

Поддержка родителей, осознание ими важности и необходимости проводимой педагогом работы — неперенное условие для успешной реализации задач программы.

Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование).
- Проблемный
- Частично-поисковый – (творческие задания: Режим для моей семьи. Любимые блюда мамы. Чем тебя накормит лес).
- Объяснительно-иллюстративный.

РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ И ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

Старшая и подготовительная группа.

Перспективный план

Месяц	Форма	Тема	Задачи
Октябрь	Беседа Презентация	«Для чего мы едим?»	Познакомить детей с героями программы. Формировать представление о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.
	Занятие Беседа Дид. игра	«Поговорим о правильном питании»	Расширять представления о полезных продуктах.
	Беседа Игра Раб. тетрадь	«Какие продукты полезны?»	Учить различать полезные и вредные продукты. Дать знания о том, какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
	Игра-драматизация	«Праздник урожая»	Закреплять умение различать овощи и фрукты, узнавать их по описанию, называть их. Закрепить знания о пользе овощей и фруктов для человека.
Ноябрь	Занятие	«Как правильно есть»	Рассказать детям о правилах гигиены перед едой, во время и после еды.
	Беседа	«Какие правила я выполняю»	Закреплять знания о правилах гигиены.
	Рисование Беседа	«Советы Хозяюшки»	Напомнить детям правила сервировки стола.

	Раб. тетрадь		
		«Чем не стоит делиться?»	Формировать знания детей о том, чем можно делиться с товарищем, а чем нельзя. Формировать представления об основных принципах гигиены питания.
Декабрь	Занятие Беседа	«Законы питания»	Дать знания о том, что от того, как, сколько и когда мы едим, зависит физическая, умственная работоспособность, наш внешний вид. Рассказать о вреде переедания.
	Практич работа беседа	«Что происходит с пирожком, который мы съели?»	Рассказать детям о необходимости и важности регулярного питания.
	Беседа	«Плох обед, если хлеба нет»	Рассказать детям о полезных веществах, содержащихся в хлебе, о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают.
	Беседа Игра	«Хочешь есть калачи – не сиди на печи»	Познакомить детей с пословицами о хлебе, обсудить их значение.
Январь	Беседа	«Из чего готовят каши? »	Формировать представление о том, из чего варят кашу; о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака.
	Игра	«Угадай сказку»	Предложить детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша, угадать название и автора произведения.
	Сюж-ролевая инра	«Поварята»	Учить детей различать крупы, из которых готовятся каши; называть растения, из которых получают соответствующие крупы.
	Беседа	«Секреты обеда»	Формировать представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.
Февраль	Беседа Презентация	«Полдник. Время есть булочки»	Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.
		«Пора ужинать»	Рассказать детям о том, что ужин -

			время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.
	Игра - презентация	«Путешествие по улице Правильного питания»	Уточнить знания детей основных правил правильного питания.
	Игра-викторина	«Отгадай название»	Познакомить детей с внешним видом сушеных ягод и фруктов, учить узнавать и правильно называть их.
Март	Беседа	«Морские продукты»	Познакомить детей с продуктами моря, рассказать об их пользе и содержании в них редких минеральных веществ. Познакомить детей с блюдами, которые можно приготовить из морепродуктов.
	Презентация просмотр	«Вкусные истории»	Познакомить детей с приготовлением различных блюд из ягод.
	Рисование	«На вкус и цвет товарищей нет»	Рассказать детям о том, что полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
	Занятие	«Как утолить жажду»	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразных напитков.
Апрель	Посиделки	«Праздник чая»	Научить детей правильно заваривать чай, рассказать о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.
	Беседа	«Меню спортсмена»	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни человека, какие продукты полезны при занятиях спортом.
	Занятие целевое	«Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»	Закрепить знания детей о пользе овощей, фруктов, ягод.
	Практич работа	«Витаминный салат»	Расширять представления детей о том, из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной.
Май	Беседа Презентация	«Каждому овощу свое время»	Формировать представления о времени созревания овощей и фруктов. Закреплять знания о пользе овощей,

			фруктов, ягод; о том, что полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
	Занятие	«Вершки и корешки»	Выявить знания детей о тех частях растений, которые употребляет человек в пищу.
	Занятие	«Азбука правильного питания»	Закрепить знания детей основных правил правильного питания.
	Занятие	«Азбука правильного питания»	Закрепить знания о законах здорового питания; познакомить детей с полезными блюдами для праздничного стола. Упражнять детей в приготовлении салата.