

### План мероприятий по формированию культуры питания у обучающихся в МБДОУ «Детский сад №401» г.о.Самара

#### Цель:

Формирование у детей дошкольного возраста ценностного отношения к собственному здоровью, освоение навыков правильного питания, как составной части здорового образа жизни, формирование культуры здорового питания.

#### Задачи:

1. Расширение знаний детей о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование готовности соблюдать эти правила.
2. Формирование навыков правильного питания как составной части здорового образа жизни.
3. Предупреждение заболеваний и сохранение здоровья школьников.
4. Просвещение педагогов и родителей в вопросах организации правильного питания.

#### Прогнозируемый результат:

1. У детей сформированы знания, позволяющие ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные.
2. Дети знают правила рационального питания, их роль в сохранении и укреплении здоровья.
3. Сформированы знания и навыки, связанные с этикетом и культурой в области питания.

#### План работы на учебный год

№	Месяц	Средняя группа	Старшая группа	Подготовительная группа
1.	Сентябрь	Чтение художественной литературы: Н.Мигунова «Малышам о гигиене» Беседа на тему «Здоровая пища»	Беседа «Культура поведения за столом»	Беседы: «Как правильно есть. «Режим питания».  Просмотр и обсуждение презентации «Кулинарное путешествие по России».
2	Октябрь	Беседа на тему: «Как правильно вести себя за столом».  Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи. Знакомство с профессией повар.	Беседы: «Что мы любим». «Самые полезные продукты»  Дидактические игры: «Волшебные корзины». «Найди лишнее».  Подвижная игра «Поезд» (на красный сигнал дети поднимают карточки с	Сюжетно-ролевая игра «Обед для гостей» (создание полезного меню для гостей в форме коллективной аппликации).  Имитационная игра «Правильно помоем овощи и фрукты» Заучивание пословиц и поговорок: -«Здоровье дороже

			<p>вредными продуктами, на зеленый наоборот).</p> <p>Сюжетно-ролевая игра «Путешествие в магазин» (составление списка полезных продуктов).</p>	<p>богатства», -«Береги платье снову, а здоровье смолоду»</p> <p>Коллективный труд «Приготовление салата «Здоровинка».</p>
3	Ноябрь	<p>Дидактическая игра «Угадай на ощупь»</p> <p>Дидактические игры: «Узнай по вкусу», «Съедобное – несъедобное», «Что мишка в коробе несёшь?»</p>	<p>Инсценировка стихотворения С. Михалкова «Продевочку, которая плохо кушала».</p> <p>Дидактическая игра «Корзина полезных продуктов»</p>	<p>Чтение художественной литературы: П.Синявский «Супдля силача».</p> <p>Театрализованная постановка «Путешествие хлебного мякиша»</p>
4	Декабрь	<p>Сюжетно –ролевая игра «Накормлю себя сам»</p> <p>Чтение художественной литературы Н.Ю. Чуприна «Молоко, Йогурт, Кефир»</p>	<p>Экскурсия на кухонный блок с целью показ места приготовления пищи.</p> <p>Беседа «Какие продукты нужны для выпечки хлеба». Цель: Дать детям представление о составных компонентах теста, о значении и ценности хлеба в рационе питания, воспитывать любовь и уважение к труду хлебороба</p>	<p>ООД: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее». «Как правильно составить свой рацион питания».</p> <p>Викторина «Здоровей-ка». Заучивание стихотворений о хлебе.</p> <p>Коллективный труд: лепка из соленого теста «Печенье»</p>
5	Январь	<p>Дидактические игры с использованием алгоритмов «Что можно есть на ужин»</p> <p>Беседа «Кто живет в Молочной стране?»</p>	<p>Дидактические игры с использованием алгоритмов «Что можно есть на ужин».</p> <p>Беседа-фантазирование по произведению В.Сутеева «Яблоко»</p> <p>Кукольный театр «Живые витаминки»</p>	<p>Экскурсия на кухонный блок с целью показа места приготовления пищи.</p> <p>Игровой квест «Как спасали Витаминку»</p>
6	Февраль	<p>Просмотр обучающих мультфильмов «Правильное питание»</p>	<p>Беседа «На вкус и цвет товарища нет». Цель: Познакомить детей с разнообразием вкусовых свойств различных продуктов и прививать практические навыки</p>	<p>Занятие – практикум «Как правильно накрыть стол».</p> <p>Придумывание и составление плаката (элементы аппликации с</p>

			<p>распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов.</p> <p>Игра «Определи вкус продукта».</p> <p>Игра «Приготовь блюдо»</p> <p>Рисование «Составь свое меню обеда»</p>	<p>рисованием) «Мой режим»</p> <p>Изготовление муляжей конфет для сюжетно-ролевой игры «Кондитерская фабрика».</p> <p>Кукольная импровизация «Сказка о дружбе Зубика и Конфетки»</p>
7	<b>Март</b>	<p>Чтение художественной литературы Н.Ю. Чуприна «Молоко, Йогурт, Кефир».</p> <p>Сюжетно – ролевая игра «Съел бы сам»</p>	<p>ООД «Здоровоепитание-здоровые зубы».</p> <p>Беседа «Плох обед, если хлеба нет». Цель: Формирование представления об обеде как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, его структуре.</p> <p>Лепка из соленого теста. Цель: Умение детей передавать образ хлебобулочных изделий.</p> <p>Пальчиковая игра «Пироги»</p>	<p>Беседа «Полдник. Время есть булочки» Цель: Познакомить детей с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов.</p> <p>Творческое задание «Сочинение хлебных сказок»</p> <p>Беседа «Пора ужинать» Цель: Формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.</p> <p>Словесная игра «Что можно есть на ужин»</p> <p>Сочинение монолога «Брошенный сухарик».</p>
8	<b>Апрель</b>	<p>ООД: «Что надо есть, если хочешь стать сильнее».</p> <p>«Как правильно составить свой рацион питания»</p>	<p>Занятие-практикум «Как правильно накрыть стол».</p> <p>Беседа «Где найти витамины весной». Цель: Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека.</p>	<p>Беседа на тему «Можно ли вырасти из конфет».</p> <p>Музыкально-художественное развлечение «Здоровье дарит Айболит»</p>
9	<b>Май</b>	<p>Беседа «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты».</p> <p>Игра-импровизация «Правильно помоем овощи и фрукты».</p>	<p>Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»</p> <p>Фотовыставка «Культура питания дома и в детском саду».</p>	<p>Интерактивная игра «Здоровье в тарелке»</p> <p>Развлечение «Ягоды и фрукты – самые вкусные «Жители»</p>