

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ САД ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА № 400»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА
(МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД № 400» Г.О. САМАРА)

443122, г. Самара, Московское шоссе, д.288; Тел.: (846)925-63-59; факс: (846)927-58-92
e-mail: so_sdo.ds400@samara.edu.ru; ОГРН-1036300894860, ИНН-6319057620

**Планирование образовательной деятельности
по формированию культуры здоровья, культуры питания
МБДОУ «Детский сад № 400» г. о. Самара**

сентябрь	
<p>Тема 1. "Если хочешь быть здоров" Цель: Формирование представления о роли правильного питания в укреплении здоровья</p>	<p>Тема 2. "Самые полезные продукты" Цель: Развивать представления о продуктах наиболее полезных и необходимых для здоровья человека</p>
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
<p>- беседа – презентация по теме: «Если хочешь быть здоров», (www.prav-pit.ru), - д/и «Что такое хорошо и что такое плохо», - физкультминутка «Мы активно отдыхаем», - чтение худ. литературы В.В. Маяковский "Сказка о Пете, толстом ребенке и о Симе, который тонкий" и пр.</p>	<p>- презентация «Самые полезные продукты» (www.prav-pit.ru), - практическое занятие: Кулинарная студия «Сладкая парочка: Тыква и яблоко», - Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин», «Покупатели и продавцы» и пр.</p>
октябрь	
<p>Тема 3. "Удивительные превращения пирожка" Цель: Дать представления о необходимости и важности регулярного питания</p>	<p>Тема 4. "Кто жить умеет по часам" Цель: Формирование представлений о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания</p>
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
<p>- презентация «Удивительные превращения пирожка» (www.prav-pit.ru), - игра – обсуждение «Законы питания», - Оформление рекламного проспекта «Законы питания» и пр.</p>	<p>- беседа – обсуждение по теме: «Кто жить умеет по часам» (www.prav-pit.ru), - беседа-рассуждение «Что такое режим дня?», -выполнение задания «Разложи по порядку», - дидактическая игра «Мой день» и пр.</p>
ноябрь	
<p>Тема 5. "Вместе весело гулять" Цель: Формирование представлений о пользе прогулки для физического и психологического здоровья детей</p>	<p>Тема 6. "Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной" Цель: Формирование представлений о здоровом питании, о пользе каши для детского организма</p>
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
<p>- презентация «Вместе весело гулять» (www.prav-pit.ru), - д/и «Назови виды спорта», - д/упражнение «Кто больше вспомнит и назовет», - изготовление макета «Городок здоровья» и пр.</p>	<p>- беседа – обсуждение по теме: «Из чего варят каши, и как сделать кашу вкусной» (www.prav-pit.ru), - театрализованная игра «Про Машу и кашу», - чтение художественной литературы:Н. Носов «Мишкина каша» и пр.</p>
декабрь	
<p>Тема 7. «Плох обед, если хлеба нет» Цель: Формировать представления об обеде как обязательном дневном приеме</p>	<p>Тема 8. «Хлеб – всему голова!» Цель: Обобщить и систематизировать знания детей о хлебе, какой путь проходит</p>

пищи, его структуре	хлеб, прежде чем дойти до стола
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- презентация «Плох обед, если хлеба нет» (www.prav-pit.ru), - игра «Секреты обеда», - практическая работа «Самый вкусный бутерброд», - экскурсия на пищеблок и пр.	- презентация «Хлеб – всему голова!», - разбор пословиц и поговорок о хлебе, - чтение рассказа М. Пришвина «Лисичкин хлеб», - просмотр фильма «Как пекут хлеб» и пр.
январь	
Тема 9. "Время есть булочки" Цель: Сформировать представление ополднике как возможном приеме между обедом и ужином	Тема 10. "Пейте, дети, молоко!" Цель: Познакомить с пользой употребления молочных продуктов
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- презентация «Время есть булочки» (www.prav-pit.ru), - рисование «Каравай», «Вкусные булочки», - чтение рассказа В.Лященко «Вот какой каравай», - дидактическая игра «Время есть булочки»	- Просмотр слайдов: «На молокозаводе», «На ферме», - Беседы: «Молоко и молочные продукты», «В чем польза молока», - Опыт-экспериментальная деятельность в условиях детского сада, как приготовить: молочный коктейль; простоквашу; творог; сливки; - Досуг «Веселый молочный день» и пр.
февраль	
Тема 11. "Пора ужинать" Цель: Формировать представление об ужине как обязательном вечернем приеме пищи	Тема 12. "Мясо, рыба, морепродукты" Цель: Развитие интереса детей к многообразным блюдам, приготовленным из мяса, рыбы и морепродуктов
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- презентация «Пора ужинать» (www.prav-pit.ru), - игра «Что можно есть на ужин», - составление меню на ужин, - игра «Накрой праздничный стол» и пр.	- просмотр видеофильма «Дары моря», «Мясная продукция», - рассматривание таблицы «Продукты питания», - игра «Съедобное – несъедобное», - игра «Что полезно для здоровья» и пр.
март	
Тема 13. "Вредная еда" Цель: Познакомить детей с вредными свойствами фаст – фуда.	Тема 14. "На вкус и цвет товарищей нет" Цель: Дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- Беседа «Любимые продукты питания вредные для здоровья», - Проблемно игровая ситуация «Поход в магазин за вкусной и полезной едой», Опыт на определение жира в пище с чипсами, опыт с лимонадом, - Сюжетно-ролевая игра «Полезная покупка» и пр.	- презентация «На вкус и цвет товарищей нет» (www.prav-pit.ru), - просмотр слайдов «Значение специй в правильном питании», - отгадывание загадок о продуктах, - Инсценировка детьми стихотворения С. Михалкова «Юля плохо кушает» и пр.
апрель	
Тема 15. "Как утолить жажду" Цель: Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков	Тема 16. "Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты" Цель: Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами для организма
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- презентация «Как утолить жажду» (www.prav-pit.ru), - игра – демонстрация «Из чего готовят соки», - игра «Праздник чая», - загадки «Что нужно для чаепития» и пр.	- презентация «Овощи, ягоды и фрукты» (www.prav-pit.ru), - дидактическая игра «Овощи и фрукты», - игра – эстафета «Собираем урожай» и пр.
май	
Тема 17. "Эти необыкновенные «заморские» фрукты"	Тема 18. "Что помогает быть сильным и ловким"

Цель: Обогащение знаний детей о «заморских» фруктах	Цель: Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- просмотр слайдов «Экзотические фрукты», - Беседа с детьми о пользе витаминов, - Раскраски с изображением экзотических фруктов , - Дидактические игры: «Узнай по описанию», «Узнай на ощупь»; «Узнай по вкусу» и пр.	- презентация «Что помогает быть сильным и ловким» (www.prav-pit.ru), - игра «Город здоровья. Спортивный стадион», - игра «Меню спортсмена», - рисование «Меню спортсмена» и пр.
Тема 19. "Праздник здоровья" (итоговое занятие-развлечение)	
Цель: Закрепление полученных данных о законах питания; знакомство с полезными блюдами праздничного стола	
<u>Формы и методы организации совместной деятельности</u>	
- беседа – обсуждение по теме: "Праздник здоровья", - подвижная игра «Правильно-неправильно», - Приготовление овощного салата и фруктового десерта, приготовление и дегустация сока, - дидактические игры «Что в саду уродилось, на стол пригодилось» и др., - сюжетно-ролевая игра «Встречаем гостей», - составляем книгу «Советы долгожителя» и пр.	
Список информационных источников,- использованных при подготовке и во время проведения образовательной деятельности	- Тетрадь "Разговор о здоровье и правильном питании", 2019 г. - Методическое пособие "Разговор о здоровье и правильном питании" М.М.Безруких,А.Г. Макеева, Т.А.Филиппова, 2019г. -Сайт программы «Разговор о правильном питании» (www.prav-pit.ru .)