

**Календарно-тематическое планирование  
«Разговор о правильном питании»**

<b>Организованная образовательная деятельность с детьми</b>
<b>Октябрь 1-2 неделя</b>
<p><b>Если хочешь быть здоровым</b> - формирование представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ЧХЛ: Сказка «Как белка всех зверей приучила к зарядке». Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду». В. Пахомов «Чтоб здоровым быть сполна».</li> <li>- Реализация мини - проекта «Микробы».</li> <li>- Экскурсия в медицинский блок - познакомить с медицинским кабинетом, с оборудованием и медицинскими инструментами, их назначением.</li> <li>- Встреча с врачом – фтизиатром Баяевой Г.А. под девизом «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».</li> </ul>
<b>Октябрь 3-4 неделя</b>
<p><b>Самые полезные продукты</b> - дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; научить выбирать детей самые полезные продукты.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Самые полезные продукты».</li> <li>- ЧХЛ: Сказка «Хочу всё съесть, что есть». Марина Соболева «Сказка о здоровом питании».</li> <li>- Слушание песни о правильном питании музыка К. Елизарьева, слова Ю. Бачурина.</li> <li>- С/р игра «Мы идём в магазин», «Семья покупает полезные продукты».</li> <li>- Реализация мини – проекта «Правильная и не правильная еда».</li> <li>- Экскурсия «Супермаркет «Пятёрочка» - помочь разобраться с названиями отделов супермаркета.</li> </ul>
<b>Ноябрь 1-2 неделя</b>
<p><b>Удивительные превращения пирожка</b> - дать представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Превращения пирожка».</li> <li>- ЧХЛ: Д.Минеева сказка «Почему у мышонка заболел живот». Ю. Мориц «Пирожок».</li> <li>- Слушание песни «Мы печем пирожок» музыка и слова Г. Вихаревой.</li> <li>- Экскурсия на пищеблок - <b>формировать представления о профессии повара и предметах для работы</b></li> <li>- <b>Мастер – класс повара по приготовлению «Фигурных булочек».</b></li> </ul>
<b>Ноябрь 3-4 неделя</b>
<p><b>Кто жить умеет по часам</b> - формировать представление о значении режима дня и важности его соблюдения.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Путешествие в прошлое часов».</li> <li>- Ситуативный разговор «Про мальчика, который не соблюдал режим дня».</li> <li>- ЧХЛ: И.Шварц «Сказка о потерянном времени». Т. Шорыгина «Зачем соблюдать режим».</li> <li>- <b>Создание мини-музея «Мир часов».</b></li> <li>- Экскурсия в «Магазин часов», «Часовая мастерская».</li> </ul>
<b>Декабрь 1-2 неделя</b>
<p><b>Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной</b> - формирование представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания; о пользе каши в рационе питания.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Русская каша – сила наша» - дать понятие о том, что каша – традиционная русская еда.</li> <li>- ЧХЛ: Сказка «Чья каша лучше». Н. Носов «Мишкина каша». Э.Мошковская «Маша и каша».</li> <li>- С/р игры «Семья», «Поварята».</li> <li>- Слушание и пение песенки «Манная каша». Музыка и слова Е. Никитиной.</li> <li>- Экскурсия в НГТК - <b>формировать представления о профессии повара и кондитера.</b></li> <li>- <b>Мастер – класс повара по приготовлению каши.....</b></li> </ul>
<b>Декабрь 3-4 неделя</b>
<p><b>Плох обед, если хлеба нет</b> - формирование представления об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре; закреплять знания о зерновых, из которых производят хлеб в России.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД: «Как наши предки выращивали хлеб».</li> <li>- С/р игра «Мы готовим обед», «Сервируем стол к обеду».</li> <li>- ЧХЛ: Г. Х. Андерсен «О девочке, которая наступила на хлеб». К.Д. Паустовский «Теплый хлеб».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Пекарь», «Ладушки», «Мельница», «Колосок», «Месим тесто».</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выращивание семян ржи, пшеницы, ячменя, овса. Превращение зерна в муку - ступка, кофемолка</li> <li>- <b>Экскурсия в пекарню – знакомство с трудом пекарей и технологией выпекания хлеба.</b></li> </ul>
<b>Январь 3-4 неделя</b>
<b>Время есть булочки</b> - сформировать представление о полднике; закреплять знания о молочных продуктах, их видах; знакомить с технологией производства молочных продуктов.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Полдник. Время есть булочки»</li> <li>- ЧХЛ: Сказка «Как молоко стало творогом», Ю.Чуприна «Молоко, Йогурт и Кефир».</li> <li>- Просмотр видеофильма «Как делается йогурт».</li> <li>- Слушание песни «Убежало молоко». Музыка В. Гаврилина. Слова М. Бородицкой.</li> <li>- Эксперимент «Что полезнее кока-кола или молоко?», «Угадай по вкусу».</li> <li>- <b>Мастер - класс по приготовлению молочного коктейля.</b></li> <li>- Экскурсия в пиццерию - познакомить с технологией приготовления пиццы, с профессией пиццеол.</li> </ul>
<b>Февраль 1-2 неделя</b>
<b>Пора ужинать</b> - формирование представления об ужине как обязательном вечернем приёме пищи, его составе.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Пора ужинать»</li> <li>- С/р игры «Семейный ужин» - формировать навыки сервировки вечернего ужина.</li> <li>- ЧХЛ: А. Карандашова «За ужином», С.Маршак «Робин Бобин».</li> <li>- <b>Мастер - класс «Готовим винегрет на ужин» со студентами НГТК.</b></li> </ul>
<b>Февраль 3-4 неделя</b>
<b>На вкус и цвет товарища нет</b> - дать представление о разнообразии ощущений от разных продуктов и блюд.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «На вкус и цвет товарищей нет».</li> <li>- Практическая работа «Определи вкус продукта».</li> <li>- ЧХЛ: М. Поляковский «Кому что нравится».</li> <li>- Экскурсия «Супермаркет. Я - покупатель» - покупка продуктов для приготовления пиццы.</li> <li>- <b>Мастер – класс «Чудо пицца» со студентами НГТК.</b></li> </ul>
<b>Март 1-2 неделя</b>
<b>Как утолить жажду</b> - сформировать представление о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД: «О чем поспорили Пепси-кола и вода».</li> <li>- ЧХЛ: Н.А. Рыжова «Жила-была река», «История одного пруда», «Как люди речку обидели».</li> <li>- С/р. игра «Праздник чая», «Летнее кафе», «Путешествие на корабле по реке».</li> <li>- Экспериментирование «Вкусные, но вредные продукты», «Загрязнение и очистка воды».</li> </ul>
<b>Март 3-4 неделя</b>
<b>Что помогает быть сильным и ловким</b> - сформировать у детей представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД «Путешествие в страну Здоровячков».</li> <li>- ЧХЛ: Б. Заходер «Диета термита». Носов «На горке». А. Никулина «Быть здоровым — это модно».</li> <li>- Физкультурный досуг «Мы сильные, ловкие, смелые».</li> <li>- Встреча с тренером футбольной школы Спартак Юниор Андреем Сиротенко.</li> </ul>
<b>Апрель 1-2 неделя</b>
<b>Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты</b> - познакомить с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма.
<ul style="list-style-type: none"> <li>- НОД: «Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты».</li> <li>- ЧХЛ: Л.Толстой «Сажал старик яблони». В.В.Павлова «Где щи и борщи – там и нас ищи».</li> <li>- Слушание и пение «Песенка овощей», «Песенка ягод и фруктов» музыка и слова И. Туркиной.</li> <li>- С/р игры: «Магазин «Овощи-Фрукты», «Фруктовоовощная база», «Консервный завод».</li> <li>- Пальчиковая гимнастика: «Овощи», «Капуста», «У Лариски – две редиски», «Апельсин».</li> <li>- <b>Мастер – класс «Витаминный салат» со студентами Н ГТК.</b></li> </ul>
<b>Апрель 3-4 неделя</b>
<b>Сахар и кондитерские изделия</b> - знакомить с сырьём, из которого делают сахар, производством сахара, его пользой и вредом; закреплять и уточнять знания о кондитерских изделиях.

- Просмотр видеофильма «Производство сахара из сахарной свеклы».
- ЧХЛ: Сказка «Колдун и сахар», «Необычайное путешествие Васи на остров хочу то хочу сё».
- С/р игры «Кафе», «Кондитеры», «Магазин вкусняшек».
- Реализация мини - проекта «Сахар: польза или вред».
- Просмотр мультфильмов «Дошкольникам о профессии «кондитер»», «Дракончик на шоколадной фабрике», «Вовка в тридесятом царстве».
- Опыты по изучению свойств сахара.
- Мастер - класс «Готовим леденцы» с мамой воспитанницы.

### Май

**Праздник здоровья** - закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

- Развлечение «Праздник здоровья или путешествие в страну здоровичков и хлюпиков».
- Итоговый мониторинг детей по образовательным областям - исследовать знания детей в области правильного питания.

Месяц	Формы работы с родителями
<i>Октябрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Родительское собрание. Тема: «Организация в ДОУ работы с детьми по программе «Разговор о правильном питании»</li> <li>- Анкетирование родителей «Здоровое питание - здоровый ребенок»</li> <li>- Консультация «Ребенок плохо ест: как предотвратить проблему».</li> <li>- Выставка совместного творчества «Осенние фантазии из овощей».</li> <li>- <b>Презентации для родителей «Организация питания в ДОУ»</b></li> </ul>
<i>Ноябрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар-практикум для родителей «Азбука правильного питания с детства».</li> <li>- Рекомендации доктора «Истоки ожирения, ищите в детском возрасте».</li> <li>- Консультация «Значение режима дня дошкольника».</li> <li>- Индивидуальная беседа «Значение режима дня в жизни дошкольника».</li> <li>- Мастер-класс «Полезное питание для детей», «Сервировка стола по всем правилам».</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>
<i>Декабрь</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Дегустационный конкурс для родителей и детей «Наша каша вкуснее всех».</li> <li>- Консультация «Значение хлеба в жизни человека».</li> <li>- «День открытых дверей» - принимают участие в воспитательно - образовательном процессе, включая организацию питания детей. <i>Дегустация блюд, знакомство с технологией приготовления этих блюд.</i></li> <li>- Фотоконкурс «Любимое блюдо нашей семьи» (фото и рецепт), «Я помогаю на кухне».</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>
<i>Январь</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар - практикум «Приготовление блюд из творога».</li> <li>- «Как делается йогурт» с просмотром видеофильмов.</li> <li>- Консультация «Как вкусно, а главное полезно накормить ребенка дома».</li> <li>- Мастер-класс «Приготовление творога».</li> <li>- Конкурс пирогов «Моя домашняя выпечка»</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>
<i>Февраль</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Родительские собрания. Тема: «Физкультура и спорт в вашей семье» - расширить знания родителей о формах и средствах физического воспитания дошкольников; раскрыть необходимость семейного физического воспитания в семье.</li> <li>- Интеллектуально-познавательная игра по теме «Путешествие в страну Здорового питания» - формирование у родителей представления о значимости правильного питания детей как составной части культуры здоровья.</li> <li>- Консультация «Как обманывают вкус?» (Об усилителях вкуса).</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>
<i>Март</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Презентации «Питание для здоровья».</b></li> <li>- Консультация «Как кормить ребенка, отдыхая на природе».</li> <li>- Круглый стол «Какую воду мы пьём».</li> <li>- Мастер - класс «Приготовление витаминных напитков».</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>

<i>Апрель</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Семинар - практикум «Приготовление блюд из овощей. Салаты» (по материалам О.В. Кобелевой).</li> <li>- <b>Презентации для родителей</b> «Лечебная овощная аптека».</li> <li>- Конкурс «Самый оригинальный овощной салат».</li> <li>- Рекомендации «Как приучить ребенка есть овощи и фрукты».</li> <li>- Выпуск газеты «Разговор о здоровом питании».</li> </ul>
<i>Май</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Родительское собрание. Подведение итогов по программе М.М. Безруких и Т.А. Филипповой «Разговор о правильном питании» - подведение итогов за год по данной программе, награждение активных родителей.</li> <li>- Рекомендации «Питание в весенне-летний период». «Питание будущего первоклассника».</li> </ul>