

Разговор о правильном питании (старший дошкольный возраст)

Разделы: Работа с дошкольниками

I квартал

Задачи:

- дать детям знания о том, чтобы вырасти сильными, красивыми, здоровыми, надо соблюдать режим дня, есть полезные продукты;
- формировать у детей основы здорового образа жизни;
- совершенствовать навыки еды: правильно пользоваться столовыми приборами; есть аккуратно, бесшумно, правильное поведение за столом;
- развивать речь, внимание, мышление;
- активизировать словарь словами: сервировка стола, столовые приборы, пищевые продукты, витамины;
- воспитывать у детей желание самостоятельно следить за своим здоровьем.

Сентябрь

1. Беседа: «Какие продукты полезны. Как правильно есть?»
2. Разгадывание кроссворда: «В каких магазинах можно купить эти продукты?»
3. Дидактическое упражнение: «Подскажи словечко».
4. Рассматривание иллюстрации: «За обеденным столом».
5. разучивание поговорки: «Много есть – не велика честь: обжорой назовут».

Октябрь

1. Беседа: «как утолить жажду?».
2. Дидактическая игра: «Что лишнее и почему?»
3. Дидактическое упражнение: «Для чего они нужны?»
4. Сюжетно – ролевая игра: «Магазин продуктов».
5. Составление меню для кафе: «Цветик-семицветик».

Ноябрь

1. Беседа: «Что надо есть если хочешь быть сильнее?».
2. Дидактическая игра: «Этикет – школа изящных манер. Пользование столовыми приборами».
3. Придумывание и составление плакатов: «Важные правила».
4. Игра – драматизация: «Необычный день рождение Зелибобы».
5. Викторина на тему: «Если хочешь быть здоров».

II квартал

Задачи:

- обогатить представление детей о том, из чего состоят каши; как утолить жажду, что нужно есть на ужин;
- донести до сознания детей, что хлеб – это важнейший продукт питания без которого нельзя обойтись;
- закрепить умение сопоставлять, анализировать, делать выводы;

- развивать любознательность, самостоятельность, умение работать в коллективе;
- активизировать словарь словами: ржаной, пшеничный, сдоба, калачи, гречиха, просо, пшеничная, пшено, рассыпчатая, утолить, жажда;
- воспитывать бережное отношение к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.

Декабрь

1. Беседа: «Удивительное превращение пирожка».
2. Чтение сказки: «Мякиш».
3. Загадывание загадок о хлебе.
4. Разучивание пословиц: «Не трудиться – хлеба не добиться», «Хочешь есть калачи – не сиди на печи».
5. Дидактическая игра: «Печём пироги».
6. Игра: «По улице Сезам. Полезные продукты».

Январь

1. Беседа: «Плох обед – коли, хлеба нет».
2. Дидактическая игра: «Придумай и нарисуй свой ужин – из каких продуктов ты его приготовишь».
3. Рассматривание иллюстраций: «От зёрнышка до каравая».
4. Поле чудес: «Сам себе помоги, здоровье своё береги».
5. Пальчиковая гимнастика: «Мамина каша».

Февраль

1. Беседа: «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»
2. Дидактическое упражнение: «Из чего готовят каши?».
3. Дидактическая игра: «Из каких растений получились каши?»
4. Разучивание поговорки: «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу».
5. Конкурс эрудитов.

Вопросы:

- Что надо пить на ужин?
- Что можно пить в течении дня?
- Какую надо пить воду и почему?
- Какие жидкости надо употреблять во время болезни?

III квартал

Задачи:

- продолжать закреплять представление детей о питании, как необходимом условии жизнедеятельности человека, об овощах, фруктах, ягодах, их витаминной пользе;
- формировать осознанное отношение к необходимости укреплять в пищу ягоды, фрукты, овощи;
- активизировать словарь словами: витамины, польза, укреплять, салаты, питание;
- воспитывать отношение к необходимости употреблять в пищу ягоды, фрукты, овощи.

Март

1. Дидактическое упражнение: «Где найти витамины весной?»
2. Дидактическая игра: «Вершки и корешки».
3. Сюжетно – ролевая игра: «Салат – бар».

4. Загадывание загадок об овощах и фруктах.
5. Беседа: «Правильное питание – залог здоровья».

Апрель

1. Блиц-опрос: «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты»
2. Дидактическая игра: «Что лишнее и почему?»
3. Отгадывание кроссворда: «Овощи – фрукты».
5. Дидактическая игра: «Из каких овощей, ягод можно сделать соки».
6. Составление салата по схеме: «Витаминный салат».

Май

1. Беседа: «Всякому овощу свое время».
2. Составление меню витаминных салатов для кафе «Ягодка».
3. Отгадывание кроссворда: «Сухофрукты».
4. Дидактическая игра: «Всякому овощу своё время».
5. Театрализованная игра: «Витаминная семья».