

Культура питания и КГН

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ К ШКОЛЕ ГРУППА

Тематическое планирование работы «Разговор о правильном питании»			
№	Тема	Содержание деятельности.	Требования к уровню подготовки
1	Вводное занятие. Если хочешь быть здоровым	- Беседа «Для чего мы едим?» - Занятие «Поговорим о правильном питании» - Дидактическая игра «Помоги тетушке кастрюле приготовить обед» - Настольная игра «Пирамида питания»	Иметь представления о полезных продуктах. Уметь различать полезные и вредные продукты. Знать, понимать: для чего необходима еда нашему организму, вкусные и полезные продукты
2	Самые полезные продукты.	- Беседа: «Какие продукты полезны? Как правильно есть?» - Сюжетно– ролевая игра «Магазин продуктов» - Конкурс загадок (карточки с загадками, карточки с иллюстрациями продуктов) - Дидактическая игра «Овощи и фрукты»	Иметь представления о самых полезных продуктах. Знать: какие продукты нужно есть каждый день, какие продукты нужно есть не каждый день или в небольших количествах, какие продукты нужно есть не часто.
3	Как правильно есть	Гигиена питания. - Рассматривание иллюстрации: «За обеденным столом» - Конкурс «Веселые вечерки» (листы ватмана для рисунков, фломастеры, краски, корзина с различными овощами и фруктами)	Знать и соблюдать: правила гигиены перед едой, во время еды и после еды.
4	Удивительные превращения пирожка	- Беседа «Что происходит с пирожком, который мы съели?» - Рассматривание иллюстраций «От зёрнышка до каравая» - Загадывание загадок о хлебе - Разучивание пословиц: «Не трудиться – хлеба не добиться», «Хочешь есть калачи – не сиди на печи.» - Дидактическая игра «Режим питания»	Иметь представления о режиме питания. Знать и соблюдать: режим питания, знать о количестве съедаемой за один раз пищи, знать о необходимости бережного отношении к хлебу, к людям, которые его делают, знание этикета во время еды.

		<p>- Праздник «Хлеб на стол, так и стол – престол»</p> <p>- Беседа «Плох обед – коли, хлеба нет»</p>	
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?	<p>Из чего варят кашу, что можно добавить в кашу.</p> <p>- Активизация словаря: гречиха, просо, пшеничная, пшено, рассыпчатая</p> <p>- Дидактическое упражнение: «Из чего готовят каши?»</p> <p>- Дидактическая игра «Из каких растений получились каши?»</p> <p>- Разучивание поговорки: «Завтрак съешь сам, обед поделись с другом, ужин отдай врагу».</p> <p>- Игра «Зашифрованное слово»</p> <p>- Мультимедийная презентация «Правильное питание – залог здоровья».</p>	<p>Иметь представления о том из чего варят кашу.</p> <p>Знать о пользе каши, что можно добавить в кашу.</p>
6	Плох обед, если хлеба нет.	<p>Польза хлеба. Разнообразие хлебных изделий. Что такое десерт. Значение обеда, количество блюд во время обеда. Как вести себя после приема пищи.</p>	<p>Иметь представления о том разнообразии хлебных изделий.</p> <p>Знать о пользе хлеба, значение обеда, количество блюд во время обеда.</p>
7	Настольная игра. «Путешествие по улице Правильного питания»	<p>Правила питания. Полезные продукты.</p> <p>- Беседа «Правильное питание – залог здоровья»</p> <p>- Дидактическая игра «Составь по порядку продукты»</p>	<p>Знать и соблюдать: режим питания, знать полезные продукты</p>
8	Полдник. Время есть булочки.	<p>Название всех приемов пищи. Время полдника. Какие продукты полезно есть на полдник.</p>	<p>Знать название всех приемов пищи.</p> <p>Знать и соблюдать: время всех приемов пищи; какую еду полезно есть во время полдника.</p>
9	Пора ужинать.	<p>Ужин – последняя еда перед сном. Что полезно есть на ужин.</p> <p>- Соревнование «Вкусные старты» (карточки с заданиями, посуда для чаепития)</p>	<p>Знать: ужин - время последнего приема пищи, какие продукты нужно есть на ужин.</p>

10	Где найти витамины весной.	Салаты. Зеленый лук. Как вырастить зеленый лук дома. Салаты из первой зелени – молодой крапивы и одуванчиков. - Загадывание загадок об овощах и фруктах. - Конкурс «Витаминный ералаш»	Иметь представления из чего делают салаты, из какой зелени салаты полезны весной. Знать: как вырастить зеленый лук дома.
11	На вкус и цвет товарищей нет.	Кислое, соленое, сладкое, горькое. Как человек распознает разный вкус. - Дидактическая игра «Подбери овощи для борща»	Знать и соблюдать: полезно есть продукты с разным вкусом, не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого.
12	Как утолить жажду.	Количество приемов жидкости в день. Беседа «Что нужно пить» - Активизация словаря: утолить, жажда.	Знать и соблюдать: количество приемов жидкости в день (6-7 стаканов): молоко, вода, чай, соки.
13	Что надо есть, если хочешь стать сильным	Какие продукты полезны при занятиях спортом	Знать и соблюдать: режим питания и рацион питания.
14	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты.	-Блиц-опрос «Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» - Дидактическая игра «Что лишнее и почему?» - Дидактическая игра «Из каких овощей, ягод можно сделать соки» - Составление салата по схеме «Витаминный салат»	Иметь представления о витаминных продуктах. Знать о пользе овощей, фруктов, ягод.
15	Всякому овощу свое время	- Когда созревают овощи и фрукты - Активизировать словарь словами: витамины, польза, укреплять, салаты, питание	Иметь представления о времени созревания овощей и фруктов Знать о пользе овощей, фруктов, ягод; полезно есть разные овощи и фрукты круглый год.
16	Праздник урожая. Основные правила питания	Основные правила питания	Знать и соблюдать: основные правила питания

Почему нужно кушать? (сказка)

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. – Съешь хоть ложечку, только попробуй, и тебе обязательно понравится. Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. – Он очень вкусный и полезный. Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. – Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковь, зеленый горошек, белая картошечка!

- Не буду, - кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днем. Как-то пошла она с подружками гулять, и решили они покататься на горке. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и

расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, на горке не покататься!

- И, правда, - удивились подружки, - что же ты такая маленькая!

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой.

Заходит она в дом, раздевается, а слезки так и капают: кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шепот.

Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто. Заглянула она в комнату к родителям: и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожалала плечами девочка. – Кто же шепчется? А! Я на кухне не была, - и она на цыпочках прокралась к кухне.

Приоткрыла Настенька дверь, шепот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. – Во мне есть витамин А, это самый главный витамин. Он помогает детям расти, а еще тот, кто ест витамин А хорошо видит, почти как орел. Без меня никуда!

- Нет мы, нет мы, - подпрыгивали горошинки. – В зеленом горохе тоже есть витамина А, но нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас еще и витамин В есть.

- Во мне тоже есть витамин В, я же не хвастаюсь проворчало мясо. Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работала сердечко, и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. – Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается, вот!

Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный, и что тот, кто хорошо кушает, быстро растет и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами.

- А я слышала, слышала! – закричала Настенька, вбегая в кухню. – Я очень хочу вырасти и кататься на горке вместе со всеми!

Взяла ложку и съела суп. С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек.

Конспект занятия по основам безопасности жизни в подготовительной группе.

Тема: «Витамины укрепляют организм».

Цель:

1. познакомить с понятием «витамины»;
2. закреплять знания о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины;
3. убедить детей, что сохранение здоровья имеет первостепенное значение, ведь от состояния организма зависит успешная деятельность человека;
4. воспитывать у детей культуру питания, чувство меры, любознательность.

Материалы: большая театрализованная кукла, демонстрационный материал «Фрукты», «Овощи», «Молочные продукты», «Рыба», «Крупы», «Хлеб», «Ягоды», карточки условных обозначений витаминов «А», «В», «С», «Д», «РР», «Е», муляжи.

Ход занятия.

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в группу пришел новый мальчик Ваня Заболейкин. (Воспитатель приводит большую театрализованную куклу).

Познакомьтесь с ним, поздоровайтесь! (дети знакомятся с Ваней).

Ванечка, ты такой хороший мальчик, только почему-то фамилия у тебя какая-то странная – Заболейкин!

Ваня: А мне нравится моя фамилия, потому что мне нравится все время болеть. Я сегодня к вам в детский сад пришел, а завтра заболею, и буду дома сидеть. Потом на денек приду в детский сад и опять заболею.

Воспитатель: Ну, Ванечка, что-то непонятно с тобой творится. Неужели тебе нравится дома сидеть, пропускать интересные занятия, где ребята становятся умными, знающими? И вообще, дома сидеть скучно, поиграть не с кем!

Ребята, а вы любите болеть? (ответы детей)

Действительно, иногда бывает так, что дети болеют, но надо стараться быть здоровыми. Если хочешь быть здоров, запомни один секрет.

Дети: «Какой секрет?»

Воспитатель: Если хочешь быть веселым, работоспособным, крепким, если хочешь бороться с заразными микробами, не поддаваться никаким болезням – каждый день принимай витамины! И станешь сильным как богатыри!

Физкультминутка «Дружно встали».

Дружно встали.

Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри! (Руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо, (Поворот вправо.)

Оглядимся величаво,

И налево надо тоже (Поворот влево.)

Поглядеть из-под ладошек.

И направо, и еще (Поворот вправо.)

Через левое плечо. (Поворот влево)

Ваня: А что такое витамины?

Воспитатель: Садись, Ванечка, рядом с ребятами. Сегодня мы узнаем, что такое витамины.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится вялым, слабым, грустным.

Хотите, я вам расскажу, откуда берутся витамины?

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространенные обитатели Земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде. Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими воздух и почву. В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат людям основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловит солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадет на зеленый лист и погаснет, но не пропадет. С его помощью в листе возникают необходимые для растения вещества, т.е. витамины. Их принято обозначать буквами: «А», «В», «С», «Д», «РР», «Е» (показ карточек). Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витамин? (ответы детей)

Правильно, летом и осенью их в продуктах больше, поэтому зимой, и особенно весной, необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определенных дозах: или как прописал врач, или соблюдать инструкцию. Они необходимы человеку, как белки, жиры, углеводы, вода, минеральные соли.

Витамины нужны всем: и маленьким детям, и взрослым папам и мамам, и пожилым бабушкам и дедушкам.

Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать этого, он должен получать витамины с пищей.

Нет такого пищевого продукта, который содержал бы все нужные нам витамины в нужном количестве.

Есть такие животные и растения, которые специализируются на «изготовлении» определенных витаминов.

Воспитатель: Предлагаю отгадать загадки:

Красный нос в землю врос,
А над ним зеленый хвост.
Нам зеленый хвост не нужен,
Нужен только красный нос. (Морковь).
Тут и там, там и тут
Наша внучка морщит лоб.
Что за зонтики растут?
Это, милая... (укроп)
Верите – не верите,
В сказке мы синьоры,
Мы родом из Америки.
На грядке... (помидоры)

Воспитатель: Вы, правильно отгадали, эти овощи. А так же в тыкве, абрикосах, шпинате, печени, сливочном масле, желтках яиц и молочных продуктах содержится витамин «А». (показ иллюстраций).

Особенно важен витамин «А» для детей, так как при недостатке его дети легко подвергаются всяким заболеваниям. Если малорослого ребенка начать усиленно кормить витамином «А», то у него быстро увеличивается рост.

Само с кулачок,
Тронешь пальцем – гладко,
Красный бочок.
А откусишь – сладко. (яблоко)
Ярко-желтый, ароматный.
Хорош очень с чаем он,
Кислый, но на вкус приятный.
Называется... (лимон)

Витамин «С» имеется в свежих фруктах, особенно в апельсинах, лимонах, грейпфрутах, хурме и бананах, а также в овощах, главным образом сырых — помидорах, моркови, капусте, шпинате, салате, шведской желтой репе и картофеле (сваренном в кожуре), в луке и чесноке. (показ муляжей)

Витамина «В» — в мясе, печенке, свежих помидорах, спарже, яйцах, салате, стручковой фасоли, гречке. (показ иллюстраций)

Больше всего **витамина «Е»** имеется в яичном желтке, печенке, желтой кукурузе, прованском масле и пшеничных зародышах, орехах. (показ иллюстраций)

Больше всего **витамин «Д»** имеется в рыбьем жире (но при долгом хранении теряет витамин «Д»), свежих яйцах и сырой капусте. (показ иллюстраций)
Витамин «Д» – это постоянное нахождение под солнцем.

Витамин «РР» содержится в лимонах и апельсинах (белая кожура и часть между долек), абрикосах, черной смородине, перце, гречке, грецких орехах, капусте, салате, помидорах, винограде, шиповнике, малине, зеленых листьях чая и других продуктах. (показ иллюстраций).

Ваня: Вот здорово! (радуется Заболейкин) Оказывается, какой продукт ни возьми, в каждом содержатся витамины.

Пойду домой, попрошу маму сварить гречневую кашу с молоком, сделать компот из ягод, потереть сырую морковку и у меня в организме будет целый набор витаминов.

Теперь я отгадал загадку, почему я все время болею. Я думал, что все супы, каши, молоко, лук, чеснок – все это не вкусные продукты. И просил маму покупать мне конфеты, чипсы, газировку. Я то не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Теперь я буду грамотным, каждый день буду ходить в детский сад, уж ваши врачи и медсестры точно знают, какое полезное меню предлагать детям. Я буду крепким и здоровым!

Ваня Заболейкин остается в группе и «обедает» («полдничают») с детьми и чувствует себя прекрасно.

Стихи про витамины.

Витамин А.

Помни истину простую -
Лучше видит только тот.
Кто жуёт морковь сырую
Или пьёт морковный сок.

Витамин В.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам -
И не только по утрам.

Витамин С.

От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну, а лучше есть лимон,
Хоть и очень кислый он.

Витамин Д.

Рыбий жир всего полезней!
Хоть противный - надо пить.
Он спасает от болезней.
Без болезней - лучше жить!

Беседа с детьми подготовительной группы «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?»

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма. Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины. .

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (*овощи, ягоды, фрукты*) А почему так полезны овощи, фрукты? (*в них много витаминов*) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (*Летом, осенью*) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть.

Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин **А** – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин **В** – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин **С** – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин **D** – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин **E** – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин E? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (*A, B, C, D, E*) . Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Молодцы! Вы отлично все запомнили!

Планирование по формированию культурно-гигиенических навыков.

Подготовительная группа № 10.

Режимные процессы	Содержание навыков	Методические приемы
Первый квартал		
Питание	Совершенствовать умение держать вилку большим и средним пальцами, придерживая сверху указательным пальцем, есть разные виды пищи, не меняя положения вилки в руке, а лишь слегка поворачивая кисть. Закреплять умение намазывать ножом масло на хлеб, отрезать кусочек мяса, сосиски	Беседа «Вспомним, как надо правильно кушать». Чтение: Н. Литвинова «Королевство столовых приборов»
Одевание-раздевание	Совершенствовать умение самостоятельно одеваться и раздеваться в определенной последовательности, правильно размещать свои вещи в шкафу, аккуратно складывать и развешивать одежду на стуле перед сном, закреплять умение пользоваться разными видами застежек	Беседа «Каждой вещи - свое место». Чтение: И. Бурсов «Галоши», С. Михалков «Я сам». Дидактическое упражнение «Кто правильно и быстро положит одежду»
Умывание	Совершенствовать навыки умывания: намыливать руки до образования пены, тщательно смывать, мыть лицо, насухо вытирать полотенцем, своевременно пользоваться носовым платком	Чтение: И. Ищук «Мои ладошки». Дидактическое упражнение «Расскажем малышам, как надо умываться»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.	Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Дидактическое упражнение «Как надо заправлять постель»
Второй квартал		
Питание	Закреплять умение есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой руке. Совершенствовать умение	Закреплять умение есть второе блюдо, держа нож в правой, а вилку в левой

	пользоваться салфеткой по мере необходимости	руке. Совершенствовать умение пользоваться салфеткой по мере необходимости
Одевание-раздевание	Самостоятельно поддерживать чистоту и порядок в своем шкафу для одежды	Беседа «Как мы наводим порядок в шкафу для одежды»
Умывание	Совершенствовать умение быстро и правильно умываться, насухо вытираться полотенцем, взяв его из шкафчика и развернув на ладонках	Игра-драматизация по произведению А. Барто, П. Барто «Девочка чумазая»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати.	Продолжать учить просушивать и чистить свою одежду, мыть, протирать, чистить обувь. Закреплять умение пришивать оторвавшиеся пуговицы. Принимать участие в смене постельного белья: расстилать простыню, класть подушку в чистой наволочке	Беседа «Как заботиться о своей одежде». Чтение: Д. Крупская «Чистота»
Третий квартал		
Питание	Закреплять умение правильно пользоваться столовыми приборами, есть второе блюдо при помощи ножа и вилки, не перекладывая их из руки в руку, есть с закрытым ртом, пережевывать пищу бесшумно	Беседа «Культура еды – серьезное дело»
Одевание-раздевание	Закреплять умение аккуратно складывать одежду перед сном, вывертывать рукава рубашки и платья, расправлять одежду, аккуратно ставить обувь	Чтение: М. Зощенко «Глупая история»
Умывание	Совершенствовать умение быстро и аккуратно умываться, соблюдать порядок в умывальной комнате. Закреплять умение мыть руки после	Чтение: Е. Винокуров «Купание детей»
Содержание в порядке	Формировать привычку следить за	Беседа «Чистота - залог здоровья». Дидактическое

одежды и обуви, заправка кровати	своим внешним видом, напоминать товарищам о неполадках в их внешнем виде, проявлять желание помочь им совершенствовать умение зашивать распоровшуюся по шву одежду. Принимать участие в смене постельного белья: стелить чистую простыню, надевать чистую наволочку	упражнение «Как помочь товарищу». Продуктивная деятельность: шитье кукольного белья
Четвертый квартал		
Питание	Совершенствовать умение правильно пользоваться столовыми приборами во время еды, держать приборы над тарелкой, по окончании еды класть их на край тарелки, а не на стол	Чтение: О. Григорьев «Варенье». Сюжетно-ролевая игра «Кафе»
Одевание-раздевание	Совершенствовать умение быстро одеваться и раздеваться, аккуратно развешивать вещи в шкафу и складывать на стуле, помогать товарищам застегнуть пуговицу, расправить воротник и т.п.	Чтение: Я. Аким «Неумейка», С. Михалков «Все сам»
Умывание	Закреплять и совершенствовать полученные навыки, воспитывать привычку следить за чистотой тела	Чтение: Т. Кожомбердиев «Все равно»
Содержание в порядке одежды и обуви, заправка кровати	Постоянно следить за своим внешним видом, устранять неполадки. Учить пришивать оторвавшиеся петли. Полностью заправлять кровать после сна. Принимать участие в смене постельного белья.	Показ, напоминание, указания. Продуктивная деятельность: починка кукольной одежды.

Перспективный план работы с детьми подготовительной к школе группы по теме «Витамины роста. Культура питания».

месяц	Тема занятия
ноябрь	<p align="center">Тема: «Урок здоровья»</p> <p>Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание».</p> <p>Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания.</p> <p>Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.</p>
декабрь	<p align="center">Тема: «Витамины и их значение в жизни человека».</p> <p>Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах, в которых содержатся витамины, воспитать у детей культуру питания, чувство сопереживания, желание прийти на помощь.</p>
январь	<p align="center">Тема: «Витамины и здоровый организм».</p> <p>Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении.</p> <p>Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений.</p> <p>Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.</p> <p>Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.</p>
февраль	<p align="center">Тема: "Здоровое питание – здоровая жизнь".</p> <p>Закрепить знание детей о рациональном питании;</p> <p>Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений;</p> <p>Воспитывать аккуратность, чистоплотность.</p>
март	<p align="center">Тема: «Витамины».</p> <p>Уточнить представления детей о роли витаминов в жизни человека. Закрепить знания о том, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, D.</p>
апрель	<p align="center">Тема: «Разнообразие овощей и фруктов. Витамины. Почему овощи и фрукты перед едой надо мыть?»</p> <p>Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни;</p> <p>Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах;</p> <p>Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека.</p>
май	<p align="center">Тема: «О витаминах нам расскажет Айболит».</p> <p>Закреплять представление детей о витаминах содержащихся в овощах и фруктах, о влиянии их на организм человека.</p> <p>Диагностика знаний детей по теме «Культура питания. Витамины роста»</p>

Родителям на заметку:

Знание правил этикета всегда отличает воспитанного, культурного, достойного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей. Соблюдение правил поведения за столом также важно и с точки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее они будут выполняться автоматически, легко и свободно.

Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя. Например, если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Как правильно сидеть за столом:

Садиться за стол можно только с чистыми руками;

Сидеть надо прямо, не раскачиваясь;

На стол можно положить только запястья, а не локти;

Руки следует держать как можно ближе к туловищу;

Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой;

Разговаривать во время еды естественно и прилично, особенно во время праздничного застолья, но не с полным ртом.

Во время еды следует:

Есть размеренно, а не торопливо или чересчур медленно;

Ждать, пока горячее блюдо или напиток остынут, а не дуть на них;

Есть беззвучно, а не чавкать;

Съесть всё, что лежит на тарелке; оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;

Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;

Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложкой.

Не забывайте пользоваться салфетками!

«Правильное питание для дошкольников».

«Человек рождается здоровым, а все его болезни приходят к нему через рот с пищей».

Гиппократ

Пища – это необходимая потребность организма, и обязательное условие существования человека.

Мы чаще всего питаемся тем, что нам нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию. Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребенка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье. Важно правильно организовать питание детей.

Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков.

Регулярное питание призвано обеспечить равномерную нагрузку в системе пищеварения в течение дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3-4 часа.

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

1. В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;
2. Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.

Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: «Когда я ем- я глух и нем» и «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

Уважаемые родители, обратите, пожалуйста, внимание на следующие рекомендации:

Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью в каждой группе вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания и какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.

До отправления ребенка в детский сад не кормите его, т.к. это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита. Если Вы приводите ребенка с 7.00-7.30, то дома можно дать сок и (или) какие-либо фрукты.

Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе.

Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;

В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада.

Пять продуктов, которые всегда должны быть на вашем столе.

Врачи многих стран до сих пор спорят о пользе тех или иных продуктов. Единого мнения нет уже много лет. И все-таки некоторые продукты все врачи признали самыми лучшими для здоровья и рекомендуют их для каждодневного применения.

Первый продукт-это кефир. Выпивая его ежедневно, вы улучшите свое здоровье. Кефир, благодаря наличию молочнокислых бактерий, способен выводить токсины, шлаки, радионуклиды, улучшать работу желудочно-кишечного тракта. Этот продукт также способствует похудению, а наличие кальция помогает для профилактики остеопороза.

Второй продукт-это яблоки. Если каждый день съесть одно или два яблока, то вы получите большую часть витаминов и микроэлементов. Яблоки очень полезны для сердечно-сосудистой системы. Яблочная кислота убивает в желудке гнилостные бактерии. В результате последних исследований ученые нашли в яблоках вещество, замедляющее рост раковых клеток.

Третьим продуктом является мед. Неоценимой услугой для твоего организма будет замена сахара на мед. Мед просто кладезь витаминов и микроэлементов и прекрасное средство от простуды. А выпивая чашку теплой воды с медом и лимоном по утрам, вы заставите работать желудок. Этот напиток, выпитый натощак, прекрасно выводит шлаки. Только помните, что мед нельзя класть в кипяток. Так в нем образуются вредные вещества.

Морская рыба также находится в списке полезных продуктов. Если вы в вашем рационе будет рыба вместо мяса, то здоровье и энергия вам гарантированы! Почему длительность жизни японцев намного дольше, чем у наших соотечественников, и они не страдают заболеваниями сердца? Потому что в их меню входят преимущественно морепродукты. В морской рыбе в большом количестве находятся ненасыщенные жирные кислоты омега-3. Они продлевают молодость, препятствуют образованию холестерина.

Пятый продукт - это перепелиные яйца, которые очень богаты на витамины и микроэлементы. Перепелиные яйца прекрасно восстанавливают силы, улучшают память, поднимают иммунитет. Этот продукт полезен только в

сыром виде. При термической обработке большая часть витаминов в перепелиных яйцах разрушается. Максимальную пользу они принесут, если выпивать их натощак утром, запивая теплой водой.

Игры по питанию для детей и родителей.

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем.

“Каша разные нужны”. Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.)

“Магазин полезных продуктов”. «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например,

Покупатель. Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

Продавец. Это молоко!

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями, и игра продолжается.

Игры-загадки.

Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.

Назови овощи только красного цвета.

Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).

Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).

Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.

Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)

Назови, какие блюда можно приготовить из... (черники, яблока, капусты...).

Например, из черники можно приготовить черничный пирог, черничное варенье, черничный сок