

Утверждаю
 Руководитель СП «Детский сад
 Березка» ГБОУ СОШ с.Камышла
 Л.З.Халилова
 « 01 » 09 2022 г.

План оздоровительно-профилактической работы
 по пропаганде культуры здорового питания на 2022-2023 уч. г.

п/п №№	Тема цикла	Основное правило	Цель	Мероприятия
1.	«Если хочешь быть здоров» 1-я, 2-я недели октября	Если хочешь вырасти сильным и здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты	Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Беседы – Рассматривание иллюстраций – Чтение бирманской сказки «Завещание отца о вкусной пище» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Театрализация белорусской сказки «Котик – золотой лобик» – Анкетирование родителей
2.	«Самые полезные продукты» 3-я, 4-я недели октября	Полезно есть разные продукты: овощи и фрукты, молочные продукты, мясо и рыбу, хлеб и крупы, растительное и сливочное масло	Научить детей выбирать самые полезные продукты	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Дидактические игры – Сюжетно-ролевые игры «Продуктовый магазин» – Игровая викторина «Самые полезные продукты» – Чтение РНС «Куручка Ряба», «Вершки и корешки»; «Кто украляйцо» (китайская народ. сказка); «Молочный магазин» (В.Лаврина) – Драматизация сказки для детей младших групп «Куручка Ряба» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Помощь родителей в подготовках викторине – Стеновая тематическая информация для родителей – Конкурс стенгазет
3.	«Как правильно есть» 1-я, 2-я недели ноября	Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их есть	Сформировать у дошкольников представление об основных принципах гигиены и питания	<p><i>С детьми</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Сюжетно-ролевые игры «Овощной магазин»; «Готовимобед» – Чтение РНС «Лиса и журавль», «Вершки и корешки»; «Робин-Бобин» (пер. с англ. С.Я.Маршака) – Драматизация венгерской сказки «Два жадных медвежонка» – КВН «Званный ужин» <p><i>С родителями</i></p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические родительские собрания – Видеорепортаж о проведении мероприятий

4.	«Удивительные превращения пирожка» 3-я, 4-я недели ноября	Перерыв между едой не должен быть больше трех часов, а значит, лучше есть понемногу пять раз в день	Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Чтение РНС «Гуси-лебеди» - Изготовление атрибутов для театрализации сказки - Театрализация РНС сказки «Гуси-лебеди» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Помощь родителей в изготовлении декораций и атрибутов к театрализации сказки - Консультативная информация «Чем опасен перекус»
5.	«Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной» 1-я, 2-я недели декабря	Полезно есть на завтрак каши	Сформировать у детей представление о завтраках как обязательном компоненте ежедневного меню, различных вариантах завтрака	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Сюжетно-ролевые игры «Накормим Машу кашей», «Семейный завтрак» - Дидактические игры на классификацию - Сенсорные игры с крупами - Чтение вьетнамской сказки «Рис – драгоценное лекарство»; «Вкусная каша» (В. Карман) - Акция «Чистые тарелки» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Конкурс домашних рецептов приготовления каш
6.	«Плох обед, если хлеба нет» 3-я, 4-я недели декабря	Самое большое количество пищи человек съедает во время обеда. Обед должен состоять из четырех блюд: салат, первое, второе и десерта	Сформировать у детей представление об обеде как обязательном компоненте ежедневного меню, его структуре	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Сюжетно-ролевые игры «Ждем гостей» (сервировка), «Праздничный обед» - Дидактические игры «Кому, что нужно» - Спортивные соревнования «Кто быстрее приготовит» - Чтение «Сказки тетушки Кастрюли» (Н.Коробова); «Хлебороб» (украинская сказка) <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Выпуск тематических буклетов для родителей
7.	«Время есть булочки» 3-я, 4-я недели января	Запомнить все приемы пищи: утром – завтрак, днем – обед и полдник, вечером – ужин. Еда для полдника – молоко или молочные продукты, выпечка	Познакомить с вариантами полдника, дать представление о значении молока и молочных продуктов	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Сюжетно-ролевая игра «Молочный магазин» - Дидактические игры - Чтение «Молочный магазин» (В. Лаврина); «Звериное молоко» (РНС) - Изготовление книги «Хлебные продукты» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Консультации

8.	«Пора ужинать» 1-я, 2-я недели февраля	Чтобы хорошо спать и отдыхать ночью на ужин полезно есть только легкую пищу: запеканки, творог, рыбу, простоквашу	Сформировать у детей представление об ужине как обязательном компоненте ежедневного меню, его составе	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Рассматривание сюжетных картин «Семейный ужин», «Семейный вечер» - Дидактические игры - Чтение «Рождественская каша» (Свен Нурдквист) - Театрализация произведения Свен Нурдквиста «Рождественская каша» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Включение вопроса данной тематики в план проведения родительского собрания - Помощь в подготовке к Театрализации
9.	«Где найти витамины весной» 3-я, 4-я недели февраля	Весной очень полезно есть, салаты из свежей зелени	Познакомить с Разнооб- разием вкусовых свойств различных продуктов, привить практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительн- ых продуктов	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Чтение РНС «Дудочка и кувшинчик» - Посадка лука «Огород на окне» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Семинар-практикум - Консультации
10.	«На вкус и цвет товарищей нет» 1-я, 2-я недели марта	Полезно есть продукты с разными вкусами. Важно не использовать в пищу слишком много соленого, кислого, сладкого	Сформировать представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалори- йных продуктах питания	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Чтение РНС «Лисичка сестричка и серый волк»; «Веселый магазин» (Э. Мошковская) - Выставка плакатов «Здоровая еда с нами всегда» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Информационный стенд; - Привлечение родителей к изготовлению плакатов
11.	«Как утолить жажду» 3-я, 4-я недели марта	Человек должен выпивать в день 6-7 стаканов жидкости б молока, чая, соков и простой воды	Сформировать представление о значении жидкости для организма человека, ценности разнообразны- х продуктов	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> - Тематические беседы с детьми - Чтение «Живая вода» (братья Гримм); «Сказка о молодильных яблоках и живой воде» (РНС) - Интерактивная игра «Джунгли зовут» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> - Совместное творчество с детьми: изготовление декораций к игре

				– Фоторепортаж о проведении игры
12.	«Что надо есть, если хочешь стать сильным» 1-я, 2-я недели апреля	Если ты занимаешься спортом важно соблюдать режим питания	Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение РНС «Горшочек каши», «Каша из топора», Крылатый, мохнатый да масляный» – Викторина «Сильные и смелые...» <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> – Опрос родителей «Значение режима дня в жизни ребенка» – Утренняя встреча доктора Пилюлькина
13.	«Овощи, ягоды, фрукты – самые витаминные продукты» 3-я, 4-я недели апреля	Овощи, фрукты и ягоды полезно есть каждый день	Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их значением для организма	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Яблоко» (В.Сутеев), «Сказка Няра о пользе ягод» (Бразильская сказка); – Дидактические игры – Досуги – Изготовление атрибутов для игр <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> – Информационный стенд – Видео репортаж о проведении досугов
14.	«Всякому овощу – свое время» 1-я, 2-я недели мая	Полезно есть разные овощи круглый год: капусту, морковь, свеклу, зелень	Познакомить детей с разнообразием овощей	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Большая морковь», «Чиполлино» (Д.Родари); «Овощи» (Ю.Тувим); «Репка» (РНС), «Почему гномы любят морковь» (А.Лопатина) – Изготовление альбомов с Загадками <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> – Изготовление стенгазеты
15.	«Праздник урожая» 3-я, 4-я недели мая	Повторить все правила правильного питания	Закрепление правил правильного питания	<p>С детьми</p> <ul style="list-style-type: none"> – Тематические беседы с детьми – Чтение «Петушок и бобовое зернышко» (РНС), «Колосок» (украинская сказка); «Сказка о старике и буром рисе» (вьетнамская сказка) <p>С родителями</p> <ul style="list-style-type: none"> – Информационный стенд; – Ролик о проведении мероприятий в ДОУ