

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ Т.А. Пронина

**План работы с детьми разновозрастной смешдошкольной группы по теме  
«Витамины роста. Культура питания»**

<b>месяц</b>	<b>Тема занятия</b>
<b>ноябрь</b>	<b>Тема: «Урок здоровья»</b> Рассказать детям о продуктах питания и о их значении для человека, познакомить с понятиями «питательные вещества», «правильное», или «здоровое питание». Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания. Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.
<b>декабрь</b>	<b>Тема: «Витамины и их значение в жизни человека».</b> 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.
<b>январь</b>	<b>Тема: «Витамины и здоровый организм».</b> Дать детям представления о строении собственного тела, расширять представления о своем организме, о его строении. Побуждать детей к высказыванию. Закреплять навык правильного построения и употребления сложноподчиненных предложений. Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания. Воспитывать желание быть красивыми и здоровыми.
<b>февраль</b>	<b>Тема: "Здоровое питание – здоровая жизнь".</b> Закрепить знание детей о рациональном питании; Закрепить соблюдение детьми гигиенических навыков и умений; Воспитывать аккуратность, чистоплотность.
<b>март</b>	<b>Тема: «Витамины».</b> Уточнить представления детей о роли витаминов в жизни человека. Закрепить знания о том, в каких продуктах содержатся витамины А, В, С, D.
<b>апрель</b>	<b>Тема: «Разнообразие овощей и фруктов. Витамины. Почему овощи и фрукты перед едой надо мыть?»</b> Формировать сознательную установку на здоровый образ жизни; Систематизировать и расширить знания об овощах и фруктах; Познакомить с витаминами, раскрыть их значение для человека.

май	<p><b>Тема: «О витаминах нам расскажет Айболит».</b>  Закреплять представление детей о витаминах содержащихся в овощах и фруктах, о влиянии их на организм человека.  Диагностика знаний детей по теме «Культура питания. Витамины роста»</p>
-----	---

### **Методические рекомендации для педагогов по проведению занятий**

В предлагаемой методической разработке представлен цикл занятий, которые помогут расширить представления детей о питании, его значимости и пользе продуктов содержащих в себе витамины, о взаимосвязи здоровья и питания.

### **ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ЗАНЯТИЙ**

Цель занятий - формирование убеждений и привычек правильного питания в условиях дошкольного образовательного учреждения.

Данная цель реализуется посредством следующих задач :

Дать детям общее представление о здоровье, как о ценности, расширить представления детей о пользе и вреде различных продуктов, как здоровое правильное питание влияет на наше здоровье, научить беречь свое здоровье и заботиться о нем .

Помочь детям в формировании привычек здорового образа жизни, привитию стойких правил правильного питания

Расширять знания дошкольников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Формировать положительные качества личности ребенка, нравственного и культурного поведения - мотивов укрепления здоровья.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОВЕДЕНИЮ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ**

Занятия длительностью 25 - 30 минут проводятся в течение всего учебного года, 1 раз в месяц. В процессе воспитания здорового образа жизни у детей, наряду с занятиями, в ходе которых также решаются задачи по закреплению словаря, в обязательном порядке необходима предварительная работа, которая ведется в свободное от занятий время с опережением данных занятий на одну неделю.

Как во время проведения занятий, так и в ходе предварительной работы используется наглядность для более эффективного восприятия ребенком поданного материала.

Решая задачи по формированию представлений о культуре питания, о продуктах содержащих в себе витамины у детей дошкольного возраста в ходе работы, педагог в обязательном порядке должен также заботиться и о здоровье самого ребенка, применяя в работе здоровье сберегающие технологии: гимнастику для глаз, оздоровительные минутки, пальчиковые игры, музыкальную терапию и т.д., с целью снятия мышечного и нервного напряжения, психоэмоционального напряжения, а также оздоровительно - профилактического действия.