**План кружка «Разговор о правильном питании»**

**Составила Гладкова Н.Е.- воспитатель МАДОУ «Детский сад № 450»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | тема | Количество  занятий | задачи | Формы и методы проведения |
| 1 | Если хочешь быть здоров | 2 | познакомить учащихся с героями программы, выяснить круг представлений ребенка о здоровом образе жизни. |  |
| 2 | Самые полезные продукты | 2 | дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты. | 1. Сюжетно-ролевая игра «Мы идет в магазин».  2. Игра «Разноцветные столы».  3. Динамическая игра «Поезд» |
| 3 | Удивительные превращения пирожка | 2 | дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания. | 1. Соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина».  2. Вопросы  3. Помоги Кате  4. Доскажи пословицу  5. Игра-обсуждение «Законы питания».  6. Игра «Как угостить друзей». |
| 4 | Кто жить умеет по часам | 2 | сформировать у школьников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. | 1. Обсуждение «Сказки о потерянном времени»  2. Игра «Пословицы запутались». |
| 5 | Вместе весело гулять | 2 | дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе. | 1. Игра «Пословицы запутались».  2. «Играем в классики».  3. «Хвост и голова».  4. «Вышибалы». |
| 6 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной | 2 | формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака. | 1. Игра «Пословицы запутались»  2. Игра «Отгадай загадку».  3. Игра «Знатоки».  4. Игра «Сложные слова»  5. Игра «Вспомни сказку»  6. Конкурс «Самая вкусная и полезная каша».  7. Викторина «Печка в русских сказках»  8. Игра «Поварята» |
| 7 | Плох обед, если хлеба нет | 2 | формирование представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре. | 1. Венок из пословиц  2. Песня «Зернышко»  3. Игра «Угадай-ка».  4. Игра «Секреты обеда»  5. Игра «Советы Хозяюшки»  6. Игра «Лесенка с секретом» |
| 8 | ВРЕМЯ ЕСТЬ БУЛОЧКИ | 2 | сформировать представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов. | 1. Конкурс-викторина «Знатоки молока».  2. Задание «Подбери рифму»  3. Игра «Кладовая народной мудрости»  4. Экскурсия на молочную кухню |
| 9 | Пора ужинать | 2 | формирование представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе. | 1. Объясни пословицы.  2. Игра «Что можно есть на ужин» |
| 10 | ВЕСЕЛЫЕ СТАРТЫ | 1 | формирование представления о важности систематических занятий физическими упражнениями и спортом, об их положительном влиянии на развитие и здоровье. |  |
| 11 | На вкус и цвет товарищей нет | 2 | дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. | 1. Практическая работа «Определи вкус продукта  2. Конкурс-викторина «Что за чудо пирожки  3. Игра «Приготовь блюдо» |
| 12 | Как утолить жажду | 2 | сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков. | 1. Игра-демонстрация «Из чего готовят соки  2. Игра «Посещение музея воды»  3. Игра-демонстрация «Мы не дружим с Сухомяткой»  4. Игра «Праздник чая» |
| 13 | Что помогает быть сильным и ловким | 2 | сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания | 1. Игра «Меню спортсмена». |
| 14 | Овощи, ягоды и фрукты — витаминные продукты | 2 | познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ. | 1. Игра «Овощи и фрукты»  2. Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные “жители” леса и сада».  3. Праздник «Капустник»  4. «Витаминная радуга»  5. Русская сказка «Вершки и корешки  6. Игра-соревнование «Вершки-корешки»  7. Физкультминутка — игра «Вершки и корешки»  8. Праздник «Каждому овощу — свое время»  9. Практическое задание. Проращивание репчатого лука в баночках на подоконнике. |
| 15 | Праздник здоровья | 2 | закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни. | 1. Подарки для друга  2. Конкурс салатов, каш или бутербродов.  3. Конкурс «Собираем урожай»  4. Игра «Правильно-неправильно»  5. Конкурс «Курочки и петух» 6. Игра «Доскажи словечко»  7. «Азбука правильного питания» (рецепты, подобранные детьми).  8. Организационно-деятельностная игра «Аукцион»  9. Песенник «Приятного аппетита!» |
| 16 | «Все начинается с молока» | 1 |  | Игра |