

План проведения мероприятий Недели здорового питания.

Понедельник.

Тема дня: «Мой режим дня и правильное питание».

Цели дня: формировать понятие о режиме в питании и его влиянии на здоровье, воспитывать необходимость соблюдать режим питания.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Беседа «Зачем нужен режим в питании» Цель: закреплять понятие о режиме питания и его влиянии на здоровье.

Вторник.

Тема дня: «Правильное питание – залог здоровья»

Цели дня: Познакомить детей с основами рационального питания, помогать детям осознать важность правильного питания, сформировать умение отличать полезные продукты от вредных. Познакомить с полезными свойствами зеленого лука.

- Утренняя гимнастика «Во саду ли, в огороде».
- Рисование «Полезные продукты».
- Чтение Э.Успенской «Дети, которые плохо едят в детском саду».
- Беседа «Где живут витамины?» Цель: закрепить знания о витаминах, пользе для здоровья, содержание тех или иных витаминов в овощах и фруктах.

Среда.

Тема дня: «Пейте, дети, молоко будете здоровы».

Цели дня: Закрепить с детьми знания о молоке и пользе молочных продуктов.

Расширять словарный запас.

- Беседа: «Что можно приготовить из молока?» Цель: Закрепить знания детей о продуктах, которые можно изготовить из молока, витаминах в них, необходимости употребления и пользе для детского организма.
- Дидактические игры «Приготовим суп, кашу». Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.
- Сюжетно-ролевая игра «Магазин»
- Чтение художественной литературы: стихи, загадки, сказки.

Четверг.

Тема: «Вкусно – не всегда полезно»

Цели дня: Закрепить с детьми знания о вредных продуктах и почему нужно их употреблять в ограниченных количествах. Какие последствия происходят в чрезмерном их употреблении.

- Беседа: «Что мы знаем о вредных продуктах». Цель: Закреплять знания о вредных продуктах, как их правильно можно употреблять, какие гигиенические мероприятия необходимо применять после употребления вредных продуктов. Какой вред могут нанести организму вредные продукты.
- Просмотр видеороликов «Опыты. Вкусно но не полезно»

Опыт 1: В стакан с водой высыпали сухарики, перемешали.

Вывод: вода в стакане стала мутной и как будто грязной, потому что добавлено много острых приправ, соли, что плохо влияет на здоровье человека (желудок).

Опыт 2: Раскрошили чипсы и залили их водой.

Вывод: Большое количество соли в чипсах вредно для здоровья.

Высказывания детей

Пятница.

Тема: «Хочешь быть здоровым – будь им!»

Цель: Закрепить с детьми правила здорового питания. Знания, полученные о вредных и здоровых продуктах питания. Правила поведения за столом и как правильно употреблять пищу, чтобы оставаться здоровым. Продолжать расширять детские представления, накопленные на основе полученных знаний о здоровом питании через разнообразные виды деятельности педагога с детьми и родителями.

- Составления с детьми «Правил здорового питания».
- Создание предметно - развивающей среды: предметные и сюжетные картинки по теме «Витамины», муляжи продуктов питания, пазлы и др.