Перспективный план работы на 2022 – 2023 учебный год

по парциальной программе «Разговор о здоровье и правильном питании»

(М.М. Безруких, А.Г. Макеева Т.А. Филиппова)

с детьми подготовительной к школе группы с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА)

Цель: Оказание педагогической помощи родителям детей с ограниченными возможностями здоровья (НОДА) вырастить своих детей здоровыми и сильными.

Задачи:

1. Дать родителям эффективный инструмент, способствующий формированию у детей полезных привычек и желания заботиться о своём здоровье.

2. Содействовать сближению отношений внутри семьи и сплочению детского и родительского коллектива посредством реализации детско-родительских проектов и участию в совместных мероприятиях в дошкольном учреждении и в семье.

3. Формировать внутренний мир дошкольника через сохранение его душевного здоровья, уравновешенного характера, взаимного доверия, совместного действия, творчества.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Цель  (задачи) | Организация детской деятельности в группе | Итоговая работа с детьми в тетради  (на закрепление) | Работа с родителями по реализации темы |
| Познакомить детей с героями программы,  вызвать интерес, побудить к размышлению. | - утренний круг «Мы - подготовишки».  - беседа – рассуждение на тему: «Что помогает людям быть здоровым, ловким, сильным, умным? Что помогает расти и взрослеть!!!» | 15. 09.  «Знакомство с героями». Стр. 2-3 | Познакомить родителей с рекламным проспектом программы «Разговор о правильном питании» |
| Выяснить круг представлений детей о здоровом образе жизни.  Заинтересовать родителей и побудить к совместной деятельности (педагог – дети - родители) по данной программе. | - утренний круг « Здоровье – что это такое и почему его нужно беречь?»  - беседы – рассуждения «Как мы заботимся о своем здоровье дома, всей семьей».  - пополнение Центра двигательной активности в группе традиционным и нетрадиционным спортивным оборудованием, игрой «Городки».  - Создать картотеку игр народов Урала. | 29.09.  «Если хочешь быть здоров!».  Стр. 5-7 | - В содержание родительского собрания включить тему: «Правильное питание - здоровый малыш!»  Для детско – родительских проектов предложить следующие темы:  «Зимние виды спорта»;  «Летние виды спорта»;  «Как каша в поле выросла».  Презентации истории происхождения, особенностей выращивания и употребления в пищу основных видов зерновых культур (гречиха, овес, просо, рис, кукуруза, пшеница, ячмень, горох…)  - Анкетирование родителей о качестве питания детей дома и в детском саду (см. программу стр.77). |
| Дать детям представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему их необходимо есть регулярно. | - Утренний круг « Кто такой товаровед и для чего он нужен в магазине?  - Беседа – рассуждение «Сезонные ярмарки – для чего их организуют?»  - Экскурсия на продуктовый склад, наблюдения за разгрузкой продуктовой машины (во время прогулки).  - Динамическая игра «Поезд», с/р игра «Магазин», «Кафе», д/и «Разноцветные столы» (см. программу стр.12» ,  н/п игры о продуктах.  - Развлечение «КАПУСТНИК»  История праздника, презентация выставки «Барыня – капуста», чаепитие с капустными пирогами. | 14.10.  «Самые полезные продукты».  Стр. 8 - 13 | - С целью уточнения и расширения представления детей о разнообразии форм, цвета, вкуса овощей одного вида организовать в группе выставку «Барыня – капуста».  - Предложить вместе с детьми провести анализ наличия продуктов на кухне, составить примерное меню на неделю и провести закупку продуктов на неделю.  - Предложить родителям провести развлечение с капустными пирогами и чаепитием.  (см. программу стр. 69). |
| Дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.  Познакомить с основными правилами гигиены питания. | - Утренний круг « Правила приема пищи, этикет – для чего это придумали?»  - Беседа – рассуждение с врачом – эндокринологом о последствиях нарушения правил питания»  - Внесение книг, таблиц, иллюстраций о строении человека.  - Игра – обсуждение «Законы питания» после прочтения стиха К.И.Чуковского «Барабек» (см. программу стр. 16). | 28.10.  « Удивительные превращения пирожка».  Стр.14 -19 | - Пригласить папу Маши (врач – эндокринолог) для беседы с детьми.  - Предложить родителям в течение недели с 31.10 по 06.11 заполнить вместе с детьми в тетради таблицу на стр.20 – 21. |
| Формирование у воспитанников представление о значении режима дня и важности его соблюдения. | - Утренний круг «Что такое режим? Для чего он нужен?»  - Беседа - рассуждение о том, какие виды режимов бывают, что такое режим семьи, как детьми соблюдается режим дома»  - Рассматривание и обсуждение режима детского сада.  - Просмотр мультфильма по сказке Е. Шварца «Сказка о потерянном времени» с последующим обсуждением. | 10.11.  «Кто жить умеет по часам».  Стр. 22 – 25. | - Предложить родителям составить режим дня для каждого члена семьи и или общий для создания в группе вместе с детьми книги в картинках «Мой режим».  - Предложить найти пословицы и поговорки о времени. Разместить их в группе» |
| Уточнить и расширить представления детей о важности и необходимости ежедневных прогулок на свежем воздухе. | - Утренний круг «Как сделать прогулку не только интересной, но и полезной?»  - Беседа – рассуждения «Для чего нужен спорт? Какими видами спорта могут заниматься дети?»  - Презентация детско – родительские проектов «Зимние виды спорта» (в течение месяца). | 28.11.  «Вместе весело гулять!»  Стр. 26 -28. | - Предложить родителям вместе с детьми в тетради выполнить задания №2 и №3 на стр. 29  (кроссворд и беседа о том, в какие игры играли родители, когда были детьми).  - Проведение совместного спортивного праздника. |
| Формировать у дошкольников представление о завтраке, как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.  Показать различные варианты завтрака. | - Утренний круг «Щи да каша – пища наша» - о чем эта русская поговорка?»  - Беседа – рассуждение о том, кто какую кашу любит, какие каши варят дома.  - Составление технологических карт для разных видов каш (сюжетно-ролевые игры «Дом», «Кафе»)  - Презентация детско – родительских проектов «Как каша в поле выросла» (в течение месяца).  - Дид. игра «Поварята» (см. программу стр. 27).  - «Это интересно» - рассказы «кота учёного» крупах и традициях.  (см. программу стр. 27)  - Русская народная кукла «Крупеничка –Зернушка»  - Чтение сказки Н. Телешова «Крупеничка» | 08.12.  «Из чего варят кашу и как сделать кашу вкусной».  Стр. 30 – 33. | - Предложить родителям собрать в группе коллекцию круп для разных каш.  - Представления детско-родительских проектов  (крупы для каш и гарниров). |
| Формировать у дошкольников представление об обеде как обязательном дневном приёме пищи.  Уточнить знания о структуре обеда. | - Утренний круг «Без соли - не вкусно, без хлеба – не сытно» - о чём говорит эта русская народная пословица?»  - Беседа – рассуждение о том, как хлеб на стол пришел. Рассматривание иллюстраций, книг на данную тему.  Презентация детско – родительских проектов « И хлеб - и каша» (в течение месяца).  - Вечер пословиц и поговорок о хлебе. (см. программу стр.31-32)  - «Это интересно» - рассказ «ученого кота» о блюдах, истории их создания; о странах, из которых эти блюда привезли в Россию и о людях, которые это сделали.  (см. программу стр.35). | 22.12.  «Плох обед, если хлеба нет».  Стр. 34 - 37 | - Продолжение представления детско-родительских проектов.  (пшеница, рожь, ячмень).  - Предложить родителям во время зимних каникул вместе с детьми в тетради выполнить задания с 1по 4 на стр. 38 – 39.  - Предложить в каникулы привлечь детей к стряпне и выпечке, поделиться семейными рецептами и фотографиями. |
| Сформировать у дошкольников представление о полднике как возможном приёме пищи между обедом и ужином.  Познакомить детей со значением молока и молочных продуктов. | - Утренний круг: «Чем вкусным лакомились на каникулах, удалось ли кому-нибудь постряпать вместе со взрослыми. Это очень интересно – не правда ли?!!!»  - Беседа рассуждение о труде хлеборобов. Чем заняты они зимой: отдыхают или трудятся?  - Внесение книги А.И.Мусатова «Как хлеб на стол пришел» и чтение соответствующих глав.  - Просмотр видеофильма «Путешествие по Ирбитскому молочному заводу» с последующим обсуждением « Что из молока сделать можно?» | 12. 01.  «Время есть булочки»  Стр.40 – 41. | - Предложить дома побеседовать на тему «Почему ужин назвали ужином, а завтрак – завтраком. И выполнить задание на стр. 41.  - Экскурсия в супермаркет в отдел молочной продукции с целью показать разнообразие молочной продукции. |
| Формирование у дошкольников представления об ужине как обязательном приёме пищи.  Из чего состоит ужин. | - Утренний круг «Ужин – очень нужен!!!»  -Возможные варианты ужинов. (см. программу стр. 41 – 42 )  - Беседа – рассуждение о том, какие блюда на завтрак, обед и ужин.  - Беседа - предложение об обогащении игры «Кафе» (изготовление меню, технологических карт блюд, пополнение атрибутами).  - сюжетно-ролевая игра «День рождения в кафе». | 26 01.  «Пора ужинать»  Стр. 42 - 43 | - Предложить всей семьей сходить на праздничный завтрак, обед или ужин в кафе или ресторан.  - Порассуждать о правилах этикета во время еды дома и в общественных местах. |
| Дать детям представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд. | - Утренний круг « Мое любимое блюдо, мой любимый вкус».  - Беседа – рассуждение о кухнях народов мира. Какие блюда «прижились», полюбились в России.  - «Это интересно!!! Что вкус блюду придает?» (см. программу стр. 44 – 45. | 09.02.  «На вкус и цвет товарищей нет».  Стр. 46 – 47. | Предложить родителям совместно с детьми выполнить задания на стр. 48 - 49 |
| Уточнить и расширить представления детей о спорте и его значении для здоровья. | - Утренний круг «Кто зарядку утром сделал – целый день веселый, смелым!»  - Презентация детско – родительских проектов «Зимние виды спорта» (в течение месяца). | 16.02.  «Веселые старты»  Стр. 44 – 45. | Организовать выставку фотографий  « Мороз десятиградусный трещит в аллеях парка. Нам - весело, нам - радостно и на морозе жарко», посвященную занятиями в семье зимними видами спорта. |
| Сформировать у дошкольников представления о значении жидкости для организма человека.  Ценность разнообразия разнообразных напитков. | - Утренний круг « Пить уж очень хочется!!!». ( Что пьют в вашем доме?)  - Беседа – рассуждение на тему : «Вода – важнейшая составная часть человеческого организма»  - Игра – демонстрация «Из чего готовят соки?» (см. программу стр. 48  - «Праздник чая» после утренника , посвященного Дню 8 марта организовать чаепитие и предложить мамам рассказать о видах, свойствах и пользе чая, традициях, связанных с чаепитием. | 02.03.  «Как утолить жажду?»  Стр. 50 – 53. | Подготовить с родителями презентацию разных видов чая, традиции чаепития в России и разных странах.  ( см. программу стр. 50) |
| Сформировать у детей представление о связи рациона питания и занятий спорта, о высококалорийных продуктах питания. | - Утренний круг « Меню спортсмена – что в нем должно быть обязательно?»  - Беседа – рассуждение на тему: « Что такое – высококалорийные продукты и почему они необходимы организму.»  - «Это интересно – откуда к нам сладости приехали?» (см. программу стр.54). | 16.03.  «Что помогает быть сильным и ловким?»  Стр. 54 – 55. | Предложить родителям вместе с детьми выполнить задания в тетради на стр. 56 – 57. |
| Познакомить детей со значением витаминов и минеральных веществ. | - Утренний круг «Что такое витамины?»  - Беседа – рассуждение на тему : «Где живут витамины?»  - «Огород на окне» посадить лук, посеять базилик и салат.  - Проращивание овса, пшеницы, просо. Проверка семян на всхожесть (посев 25 семян каждого вида)  - Игра «Поле чудес» . Тема : «Ягоды, овощи, фрукты» | 06.04.  «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»  Стр. 58 – 59. | Предложить родителям вместе с детьми выполнить задания в тетради на стр. 60 – 63.  (кроссворды) . |
| Закрепление полученных знаний о рациональном питании и здоровом образе жизни. | - Утренний круг «Культура питания – что это такое?»  - Беседа – рассуждение на тему «Долог день до вечера, коли делать нечего…»  - Праздник здоровья «Папа, мама, я – здоровая семья!!!» | 20.04.  «Праздник здоровья»  Стр. 64 – 65. | Пригласить родителей принять участие в «Празднике здоровья».  Распределить обязанности:  - команды для соревнований «Папа, мама, я – здоровая семья»;  - руководители конкурсов;  - организаторы игр;  - полезный и вкусный стол.  (см. программу стр. 73 – 76) |
| Закрепить и расширить представление детей о дневнике и его разновидностях. | - Утренний круг «Я веду дневник!»  - Беседа – рассуждение на тему «Каждый сам хозяин своего здоровья!» (поговорить о проблемах детей с особыми образовательными потребностями, о способах сохранения их здоровья и возможности жить интересной, творческой жизнью)  - | 11.05  «Мой дневник»  Стр. 68 – 69. | - Предложить родителям заполнить дневник на стр. 70 – 71 в течение недели и проанализировать с детьми качество питания в семье.  - Подведение итогов работы за год «Правильное питание – здоровый малыш!»  - Поблагодарить родителей за совместную работу и пожелать активно заботиться о своем здоровье и здоровье членов семьи сознательно выбирая наиболее полезные продукты и соблюдая основные правила рационального питания!!! |