***Кружок «Разговор о здоровье и правильном питании»***

***в разновозрастной группе на 2020-2021 учебный год.***

 ***Воспитатель Т. В. Клушина.***

*Деятельность в данном направлении направлена на достижение следующих результатов:*

*\* полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;*

*\* дети смогут оценивать себя (рацион, режим питания, режим дня) с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;*

*\* дети смогут планировать свой режим дня, учитывая важность физической активности, соблюдения гигиенических правил и норм.*

*Планирование.*

Сентябрь.

Тема «Если хочешь быть здоров». Цель: выяснить круг представлений ребёнка о здоровом образе жизни.

Тема «Самые полезные продукты». Цель: дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Октябрь.

Тема «Режим питания». Цель: дать представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания, познакомить с основными правилами гигиены питания.

Тема «Кто жить умеет по часам». Цель: сформировать у детей представление о значение режима дня и важности его соблюдения».

Ноябрь.

Тема «Вместе весело гулять». Цель: дать представление о необходимости и важности ежедневных прогулок на свежем воздухе.

Тема «Чем полезен лимон?» Цель: вызвать у детей желание заботиться о своём здоровье; помочь детям понять как витамины влияют на организм человека, об их пользе и значении витаминов для здоровья человека.

Декабрь.

Тема «Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной». Цель формирование у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Тема «Плох обед, если хлеба нет». Цель: формирование представления об обеде как обязательном дневном приёме пищи, его структуре.

Январь.

Тема «Время есть булочки». Цель: сформировать представление о полднике как возможном приёме пищи между обедом и ужином; познакомить детей со значением молока и молочных продуктов.

Февраль.

Тема «Пора ужинать». Цель: формирование представления об ужине как обязательном вечернем приёме пищи, его составе.

Тема «На вкус и цвет товарищей нет». Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Март.

Тема «Как утолить жажду. Цель: сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Тема «Что помогает быть сильным и ловким». Цель: сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

Апрель.

Тема «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты». Цель: познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма; познакомить со значением витаминов и минеральных веществ.

Тема «Готовим фруктовый салат». Цель: закрепить знания детей о фруктах и способах их приготовления; познакомить детей с процессом приготовления холодного блюда – фруктовый салат.

Май.

Итоговое мероприятие «Праздник здоровья». Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

*Методическая литература и источники информации:*

1. Методическое пособие «Разговор о здоровом и правильном питании». М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. Москва. Nestle. 2019 г.
2. Рабочая тетрадь «Разговор о здоровом и правильном питании». М. М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. Москва. Nestle. 2019 г.
3. Электронные ресурсы сайта www.prav-pit.ru