**Перспективный план работы с родителями старшей группы «Огонёк» на 2022-2023**

**«По правильному питанию»**

**Цель:**

- пропаганда здорового питания среди детей и родителей.

- создание условий для формирования знаний детей и их родителей о правилах правильного питания.

**Задачи:**

**-** Активизировать знания родителей о здоровом питании, повысить их самообразование по теме.

- Формировать готовность родителей к сотрудничеству с педагогами

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Наглядная информация**  | **Индивидуальные консультации** | **Цель** | **Ответственные** |
| сентябрь | 1.Анкетирование родителей «Ваши дети и их здоровье» 2.Оформление папки – передвижки «Здоровье ребенка в наших руках»3. Выставка поделок: «Витамины наши друзья»  | Рекомендации по вопросам питания детей дома. | Ознакомление родителей с формированием культуры здоровья детей. Определение роли семьи в формировании ЗОЖ у детей старшего дошкольного возраста. | Воспитатели, дети, родители |
| октябрь | 1. Оформление папки- передвижки «Витамины и минералы – незаменимые компоненты в питании»2. Семинар – практикум «Игры на кухни»3. Акция «Мы – за здоровую пищу!»  | Рекомендации «Ребёнку нужен режим». | Познакомить родителей с пользой витаминов для укрепления здоровья детей старшего дошкольного возраста. | Воспитатели, дети, родители |
| ноябрь | 1. Конкурс домашних рецептов «Вкусная и здоровая пища».2. Консультация«Воспитание культуры поведения за столом»3. Проект «Овощи и фрукты»  | Рекомендации «Соблюдение правил столового этикета» | Обогащать знания о воспитании у детей культурно – гигиеническихнавыков, представлений о правилах этикета. Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детей | Воспитатели, дети, родители |
| декабрь | 1. Памятка: «Что нужно знать о здоровом питании».2. Мастер-класс «Чайная гостиная»3. Проведение фотовыставки «Как оформить семейный стол к празднику». | Рекомендации по составлению меню дома. | Развивать коммуникативные навыки, творческие способности, фантазию. | Воспитатели, дети, родители |
| январь | 1.Беседа «Чем вредны сухомятка и запивание во время еды».2.Конкурс «Пословицы и поговорки о хлебе»3.П/П «Сбалансированное питание – основа здоровья ребёнка». | Советы родителям: «Завтрак ребёнка». | Пополнять знания о пользе хлеба. Актуализировать интерес и готовность вести здоровый образ жизни. | Воспитатели, родители, дети |
| февраль | 1. Консультация "Что кушаем дома?"2. Конкурс плакатов «Здоровое питание» (совместно с родителями)3. Конкурс «Приготовим витаминный салат для папы!» | Рекомендации «Полезная еда» | Обогащать представления о правильном питании и закреплять умение обучатьдетей практическим навыкам. Развивать умения взаимодействовать со сверстниками и взрослыми, формировать готовность заботиться и укреплять здоровье. | Воспитатели, родители, дети. |
| март | 1.Семинар-практикум для родителей «Азбука правильного питания с детства».2.Конкурс семейных фотографий «Щи да каша – радость наша»3. Памятка «Формула правильного питания» | Рекомендации «О полезных свойствах каши». | Развивать коммуникативные навыки, творческие способности, фантазию,кругозор. | Воспитатели, родители, дети. |
| апрель | 1. Семинар для воспитателей «Здоровье зависит от правильного питания»2. Консультация «Как умело поддержать здоровье весной?»3.Совместное разучивание с детьми стихов о правильном питании. |  | Формировать готовность заботиться и укреплять свое здоровье и здоровье своих детей. | Воспитатели, родители |
| май | 1. Проект «Мы посадим овощи на своем огороде»2. Игра викторина по правильному питанию совместно с детьми. |  | Просвещать родителей в вопросах организации рационального питания детейдошкольного возраста. | Воспитатели |