

# Організаційна карта батьківсько-дитячого клубу «Здорова дитина»

**Мета:** разом із батьками навчати дітей правильно харчуватися, вести здоровий спосіб життя й турбуватися про своє здоров'я.

## **Завдання:**

- формувати в дітей усвідомлення цінності здоров'я, необхідності зміцнювати його й турбуватися про нього;
- поглибити знання дітей про продукти здорового та нездорового харчування;
- формувати в дітей інтерес до здорового харчування й готовність дотримуватися його правил;
- навчати дітей правил етикету за столом;
- розвивати навички роботи в групі й уміння узгоджувати свої дії з іншими.

## **Учасники:**

- діти 5—6 років;
- батьки;
- вихователі;
- практичний психолог;
- сестра медична;
- інструктор з фізкультури.

## **Етапи діяльності**

### *Підготовчий*

Дібрати й опрацювати літературу про правильне харчування, здоровий спосіб життя.

Скласти план занять клубу.

Провести зустріч з батьками, залучити їх до участі в клубі.

### *Основний*

Розробити конспекти занять, свят, вікторин.

Організувати гурток «Здоровань». Провести очні та дистанційні заходи для дітей та батьків.

Провести вебінари на теми «Здоровий спосіб життя. Як сформувати корисні звички», «Правильне харчування — запорука здоров'я дитини», «Як оптимізувати руховий режим дитини».

### *Підсумковий*

Провести з батьками ділову гру «Харчування й здоров'я дитини у ваших руках».

Створити з дітьми Книжку рецептів корисних страв.

Намалювати плакати про здорове харчування для групи, підготувати інфографіку та інші наочні матеріали.

## Орієнтовний план діяльності батьківсько-дитячого клубу «Здорова дитина»

Місяць	Тема	Орієнтовний зміст
Вересень	Яка вона — здорова людина	Визначити, що діти знають про правильне харчування, здоровий спосіб життя та корисні звички. Узагальнити знання дітей
Жовтень	Харчуємося правильно	Розповісти про основні групи поживних речовин та продукти харчування, у яких вони містяться. Провести гру «Меню казкових персонажів». Організувати конкурс малюнків на тему «Мої улюблені корисні продукти харчування». Організувати разом із батьками тематичні дні: фруктовий, овочевий, молочний, хлібний, сирний, м'ясний, вітамінний (на вибір). Підготувати разом з батьками до тематичних днів загадки, прислів'я, рецепти, літературні твори тощо
Листопад	Сезонне харчування	Пояснити особливості харчування в літній і зимовий періоди, причини змін раціону. Розповісти про користь фруктів, овочів і соків. Ознайомити зі стравами національної кухні й традиціями харчування жителів різних регіонів України. Провести гру «У гостях у княгині вітамінів». Організувати конкурси «Приготуй корисний бутерброд», «Корисні солодощі власноруч»
Грудень	Харчування та спорт	Пояснити залежність між раціоном та фізичною активністю. Навчити оцінювати свій раціон з огляду на наявність чи відсутність спорту в житті. Поглибити знання про роль харчування й фізичної активності для здоров'я людини. Організувати конкурс «Тато, мама, я — спортивна сім'я». Продовжити заповнювати щоденник «Я расту», «Здоровим бути модно!»
Січень	Режим і організація харчування	Розповісти дітям про основні прийоми їжі, роль кожного з них для здоров'я. Сформувати уявлення про правила гігієни на кухні. Ознайомити з важливим принципом кулінарії — суворим розмежуванням готових і сирих продуктів. Навчити правил безпеки на кухні. Ознайомити із поняттями «рецепт», «меню». Провести гру «Збери кошик корисних продуктів». Створити Книжку рецептів корисних страв