

«Правильное питание - залог здоровья дошкольников»

***Картотека дидактических игр для формирования у
детей культуры питания и по приобщению
дошкольников к правильному питанию***



**Подготовили:
Власова Т. А.,
Скотарь О. Т.,
воспитатели**

Апатиты 2023

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Правильное, или рациональное питание – это такое питание, которое обеспечивает укрепление и улучшение здоровья, физических и духовных сил человека, предупреждение и лечение заболеваний. Одним словом, правильное питание – это здоровое питание. Рациональное питание – это необходимое условие гармоничного роста, физического и нервно-психического развития ребенка, устойчивости к действию инфекций и других неблагоприятных факторов внешней среды.

Питание для любого живого организма - это источник энергии, продуктов, участвующих в обмене веществ, пластического материала. Правильное в количественном и качественном отношении питание - важнейший фактор роста и гармоничного развития ребёнка, адаптации к постоянно меняющимся условиям внешней среды, повышения иммунитета. Приучать малыша питаться правильно нужно с малых лет. Это поможет сформировать пищевые привычки. Формирование привычек здорового питания у детей начинается с правильно подобранного рациона.

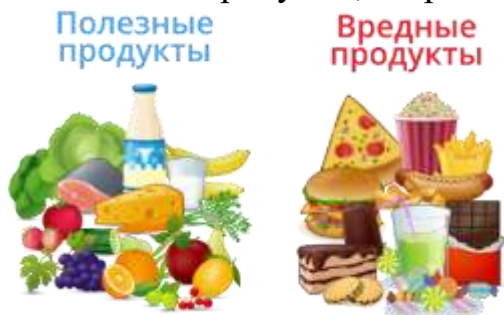
«Полезно — вредно»

Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

1. Детям 3-4 лет раздают картинки с изображением продуктов питания. Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую половину белого цвета раскладываются полезные продукты, в другую — красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.

2. Детям 4 лет даются картинки с изображением 5-8 наименований продуктов питания. Картинки висят на бечевочке, на шее. Дети двигаются по участку, на сигнал «Стой» останавливаются и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезные продукты — белый шнур, вредные — красные шнур).

3. Дети 5-7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к белому — полезные продукты, к красному — вредные.



«Кто больше назовет блюд»

Цель: совершенствовать знания о продуктах и блюдах, которые можно из них приготовить. Развивать быстроту реакции на вопрос, внимание. Воспитывать выдержку, терпеливость.

Педагог называет овощ или фрукт и просит вспомнить блюдо, которое из него можно приготовить. Тот, кому брошен мяч, должен назвать блюдо, не повторяясь. Ошибившийся или ничего не сказавший ребенок пропускает кон. Педагог может задать какое-то блюдо, а дети должны вспомнить его составляющие и договориться, какой составляющей будет каждый из них. Ведущий называет, что он хочет положить в кастрюлю, а узнавший себя прыгает в круг. Следующий прыгает и берет за руку предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. Можно использовать шапочки-маски, медальоны с изображением овощей



«Вместе — отдельно»

Цель: закрепить представления о совместимости продуктов.

Дети 5-7 лет получают карточки с бечевкой. На них изображены продукты питания. Вначале дети двигаются (бегают, прыгают, ходят), на сигнал «1, 2, 3 — пару себе найди» дети становятся в пару с тем, у кого изображен продукт совместимый с его картинкой. У кого получается пара, становится на разложенный на полу шнур.



«Что, где растет?»

Цель: закрепить знания детей о том, где растут те или иные продукты питания.

Дети сидят или стоят полукругом, воспитатель перед ними. Она показывает по одной картинке с изображением овощей, фруктов, хлебных изделий, масла, сыра и т.д. Дети должны отгадать, где они растут.

Варианты:

«Кто больше расскажет?»

«Вершки и корешки»

«Чудесный мешочек»

Для приобретения и закрепления знаний о блюдах, приготовленных из тех или иных продуктов, можно организовать игру с набором картинок, на которых изображены продукты питания. Сначала дети подбирают картинки для того или иного салата, потом второго блюда (например, котлеты, запеканки творожной и др.) и в последнюю очередь третьих блюд.



«На кухне»

(для детей 5-7 лет)

Цель: учить детей классифицировать «продукты» для приготовления пищи.

Дети распределяются на 3 команды. Каждая из них по выбору готовит одно из блюд (отбирают картинки). Кто быстрее «сварит» то или иное блюдо? Потом дети меняются местами и «варят» другие блюда.



«Свари борщ»

(для детей 4-5 лет)

Цель: дать детям представление о том, как приготовить суп, закрепить знания об овощах, крупах и т.д.

Детям дается набор картинок с изображением продуктов, нужных для борща. Дети по указанию воспитателя кладут в кастрюлю в определенной последовательности соответствующие продукты. Варианты: «Сварим гороховый суп», «Суп-рассольник», «Волшебная кастрюля», «Что можно приготовить из этих продуктов» и др.



«Соберем урожай»

(для детей 3-7 лет)

Цель: закрепить обобщенные слова: фрукты, овощи, умение раскладывать их в соответствующую тару. Воспитатель разбрасывает по полу картинки, например, с изображением фруктов и овощей. По сигналу «1, 2, 3 — фрукты, овощи собери» дети собирают фрукты в вазу или корзину (нарисованы ваза, корзина с прорезями).



«Правильно — неправильно»

(для детей 3-7 лет)

Цель: закрепить правила поведения детей во время приема пищи.

Игра проводится по аналогии игры «Полезно — вредно». Дети подходят к столу, на котором лежат перевернутые картинки с изображением правильного — неправильного поведения за столом во время еды и становятся на 2 стороны зала или площадки. Одни — влево, если считают, что там нарисовано правильное поведение, другие становятся напротив. Для закрепления этических навыков можно с детьми провести игру «Что сначала, что потом?», в которой детям нужно по порядку разложить картинки на столе, например, сначала вымыть руки, сесть за стол, проверить кулачком или ладонью правильно ли задвинут стул к столу, затем пожелать приятного аппетита своему соседу по столу или всем детям, сидящим за этим столом. Взять хлеб, правильно ложку (вилку) и приступать к трапезе.



«Продукты питания»

Цели: расширить знания детей о продуктах питания. Обогатить активный и пассивный словарь детей по данной теме.



«Купи в магазине точно такой же продукт»

Цели: закрепить знания о продуктах питания. Обогатить словарный запас.

Детям раздаются пустые упаковки из-под различных пищевых продуктов. Дети должны пройти к «магазину» (где расставлены такие же упаковки) и выбрать- «купить» точно такой же продукт.



«Продолжи предложение»

Цели: развивать логическое мышление, фразовую речь, умение строить сложное предложение; формировать внимательное отношение к деятельности, связанной с мышлением.

Педагог читает предложения по своему выбору, дети заканчивают их. Если кашу не посолить, то она ... (будет несоленой, невкусной). Если в чай не положить сахара, то ... (он будет несладким, невкусным). Если картофель не доварить, то он ... (будет сырым, недоваренным, невкусным). Если картошку пережарить, то ... (она будет сухая, обгорелая). Если горох долго варить, то ... (он разварится, получится гороховая каша, пюре). Если в стеклянный стакан налить крутой кипяток, то ... (он может лопнуть). Если к обеду не раздать ложки, то ... (нечем будет есть суп). Если варить яйцо долго, то ..(оно сварится вкрутую). Если яйцо варить, досчитав до 10, то оно ... (сварится всмятку). Если в кашу не положить масло, то ... (она будет невкусной, :ухой). Если есть одни сладости, то ... (заболят зубы). Если питаться только мучными продуктами, то ... (станешь толстым, заболит желудок). Если есть очень мало, то ... (будешь слабым, больным). Если есть много овощей и фруктов, то ... (будешь здоровым). Если не мыть руки перед едой, то ... (можно заболеть).

«Совершенно верно»

Цели: закреплять знания о полезных и вредных продуктах.

Если дети согласны, они произносят «Правильно, правильно, совершенно верно», если не согласны – топают ногами) Ешь по - больше апельсинов, пей морковный вкусный сок. И тогда ты точно будешь очень строен и высок! Если хочешь толстым быть надо сладкое любить, Ешь конфеты, жуй ирис – толстым стань, как кипарис! Чтобы правильно питаться вы запомните совет: ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу, мед и винегрет! Не забудь перед обедом пирожком перекусить, кушай много, чтоб по больше свой желудок загрузить! Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, но в дверь не может проползти! Нет полезнее продуктов – вкусных овощей и фруктов – и Сереже, и Ирине, всем полезны витамины!



«Поварята»

Цели: развивать память, воображение, монологическую речь; формировать интерес к работе повара, уважение к результатам его труда.

Каждому играющему педагог в роли директора столовой или кафе, дает задания приготовить по 3 блюда из предложенного продукта питания. Ребенок в роли повара должен подобрать к картинке с изображением продукта картинку, изображающие разные блюда из этого продукта, и рассказать о том, из чего оно состоит, какое на вкус и как готовится. Дополнительные баллы получают дети, рассказавшие о большем количестве блюд. Усложнить игру можно тем, что дети получают картинки не с изображением блюд, а с изображением частей, составляющих блюдо. Для игры брать простые, доступные для детей блюда.



«В продуктовом магазине»

Цели: развивать память, внимание, умение классифицировать, сравнивать; формировать интерес и уважение к профессии продавца продуктового магазина.

Вариант 1. Педагог в роли директора магазина дает детям- продавцам задание оборудовать свой отдел к открытию магазина: выбрать необходимые продукты для молочного, мясного, рыбного, хлебного, овощного, кондитерского, бакалейного отделов, оформить витрину, рассказать о продаваемых продуктах, их назначении и пользе. Выигрывает тот, кто быстрее и правильнее оформит свой отдел и расскажет о продуктах питания, правильно назовет продукты, подобрав обобщающие слова. Дидактическую игру можно перевести в сюжетно-ролевую.

Вариант 2. Педагог в роли директора просит «продавцов» быть внимательными к привозу новых продуктов на специализированных машинах. По картинке, на которой изображена машина для перевозки определенных продуктов (молоковоз, муковоз, рыбовоз, хлебная машина), определить, какие продукты может привезти данная машина, в каких условиях они перевозятся. «Принять» продукты в отдел, отобрав необходимые картинки.

«Что получится из продуктов»

Цели: развивать внимание, память, речь; формировать интерес к приготовлению пищи, воспитывать желание помогать маме.

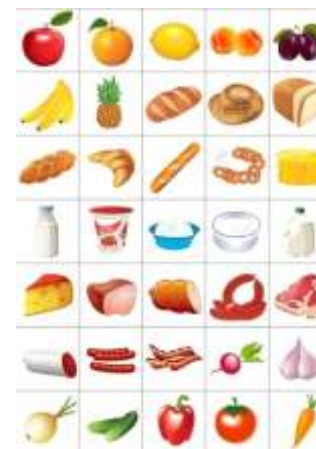
Вариант 1. Педагог в роли мамы говорит о том, что надо подготовиться к приему гостей - приготовить праздничный обед. Но готовить его будет только тот, кто правильно назовет блюдо, которое можно приготовить из предложенных продуктов и расскажет о нем: откуда продукт попал в магазин, в каком отделе его купили, как ранили, какое блюдо на вкус. Проигравший ребенок теряет право ловить самостоятельно и становится помощником «мамы».

Вариант 2. Ребенок должен назвать как можно больше блюд, которые готовят из одного продукта разными способами (варить, тушить, жарить, парить, печь, томить и т.д.). **Вариант 3.** Ребенок должен назвать как можно больше способов хранения продукта для его использования в течение длительного времени (сушить, солить, мариновать, морозить, вялить, коптить, консервировать) и возможностей использования заготовок.

«Что где хранится»

Цели: развивать умение классифицировать продукты питания по способу хранения, обобщать, сравнивать признаки; формировать бережное отношение к продуктам питания как результату труда человека.

Педагог предлагает детям побывать в роли бережливых хозяев городской квартиры и деревенского дома. Дети должны разложить предложенные картинки с изображением продуктов питания по местам хранения (шкаф, холодильник, морозильник, кладовая, подпол), рассказать, где должны храниться данные продукты, почему, в каком виде, сколько времени. Выигравшие дети получают медаль самого бережливого хозяина.



«Покупаем масло»

Цели: совершенствовать знания о продуктах питания; развивать внимание, логическое мышление, словарь, ловкость, точность движений при бросании и ловле мяча; воспитывать внимательное отношение к совместной с педагогом деятельности и ответам сверстников.

Педагог предлагает детям закончить начатое им предложение. Дети стоят в кругу, педагог с мячом в центре круга. Отвечает тот, кому педагог бросает мяч. Неправильно ответивший пропускает кон.

- Оливковое масло сделано из ... (оливок).
- Подсолнечное масло сделано из... (семечек подсолнечника).
- Рапсовое масло сделано из ... (рапса).
- Пальмовое масло сделано из ... (плодов пальмы).
- Розовое масло сделано из ... (лепестков роз).
- Облепиховое масло сделано из ... (зерен ягод облепихи).
- Льняное масло сделано из ... (льна).
- Пихтовое масло сделано из ... (хвои пихты).
- Кедровое масло сделано из... (орехов кедр).



«Что едят в сыром виде, а что в вареном?»

Цель: развивать умение классифицировать продукты питания; развивать фразовую речь, произвольное внимание; формировать умение выслушивать своих товарищей, терпеливо ждать своей очереди.

Педагог показывает детям поочередно овощи и спрашивает, что можно есть в сыром виде, а что нельзя. Дает образец ответа: «Огурец можно есть в сыром виде», «Картофель надо варить». Затем педагог предлагает хлопать в ладоши, если овощ можно есть в сыром виде, и сидеть тихо, если нельзя.

