

**Дидактические игры
на тему «Правильное питание»
старший
дошкольный возраст**





Витаминный бильярд

Цель: учить заботиться о своем здоровье. Познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Описание игры: игровое поле – «бильярд» с дидактическими картинками овощей, фруктов, как заменитель витаминов положены шарики с буквами.

Лопаточки для передвижения шариков.

Ведущий прием: рассказ о продукте, на который попал шарик-витамин.

Поварята



Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

Описание игры: наборное полотно с комплектами предметных картинок различных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

Ведущий прием: игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин». Вариант «Приготовим обед для больного человека».



Где растет каша

Цель: дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп.

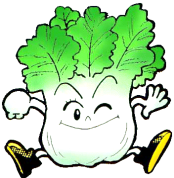
Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис, пшено...). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

2. Определи крупу на ощупь.

3. Составь мозаику из круп.

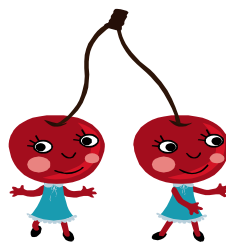
Во фруктовом царстве, овощном государстве



Цель: дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

Описание игры: набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и других продуктов имитация трона-рамки.

Ведущий прием: составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание игровой ситуации «Расскажи все о себе».



Грибники



Цель: воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии блюд приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок, учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе ядовитых грибов.

Описание игры: набор картинок, плоскостные модели посуды.

Ведущий прием: игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

Кто в домике живет?



Цель: дать знания о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека. Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

Ведущий прием: рассматривание картинок, разрешение проблемных ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием: белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотрю картинки, скажи к какой группе полезных веществ они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

- Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?
- Будет мало есть каши и хлеба?
- Будет много есть сладостей?

Витаминный домик



Цель: дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о витаминах содержащихся в пище.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

Ведущий прием: по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он содержится.

Вариант 1. Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

Вариант 2. Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А, В, С, D, фосфора. Кальция?

Назови одним словом



Цель: учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

Вариант. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?





Что изменилось

Цель: учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить

предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу незрелых плодов.

Описание игры: парные картинки овощей и фруктов, отличающихся степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

Ведущий прием: составление сравнительного описательного рассказа по картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации связанной с употреблением в пищу незрелых плодов.

Творческие задания с контурными картинками овощей и фруктов

Цель: закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

Описание заданий:

1. Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
2. Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).
3. Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?
4. Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.

