

## Картотека дидактических игр по воспитанию культуры здорового питания

Цель: Привитие культуры питания

- *«Полезно — вредно»*
- *«Вместе — отдельно»*
- *«Чудесный мешочек»*
- *«Что можно приготовить из этих продуктов?»*
- *«Что, где растет?»*
- *«Соберем урожай»*
- *«Путешествие в страну «Витаминию»*
- *«Волшебная кастрюля»*
- *«Витаминная азбука»*
- *«Свари борщ»*
- *«Вершки и корешки»*
- *«Правильно — неправильно»*
- *«Полезно — вредно»*

*(игра для детей от 3 до 7)*

Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

1. Детям 3-4 лет раздают картинки с изображением продуктов питания (*до 4-5 наименований*). 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 (*бегают, ходят, прыгают*), 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.

***«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?»**

(игра для детей 5-7 лет)

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, земле 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 приступить к трапезе. Помогать хлебом набирать в ложку (*вилку*) пищу. При употреблении второго блюда нужно отделять маленькие кусочки от большого и, взяв в рот, хорошо прожевать их. Во время прожевывания не разговаривать. Следить за посадкой, руками (*локти не должны стоять на столе*). Если что-то на столе трудно достать, попросить вежливо товарища подать хлеб, салфетку и т.д. При употреблении супа не выкладывать на края тарелки лук и др. продукты. Когда остается мало супа в тарелке, нужно от себя откинуть тарелку и доесть

содержимое. После приема пищи вытереть губы салфеткой и прополоскать рот.

Хорошо, если эти правила закрепляются на практике. Во время приема пищи учить детей соблюдать их и в некоторых случаях напоминать о некоторых правилах этикета. Можно использовать во время питания пословицы об этикете или о продуктах, из которых приготовлено то или иное блюдо.