

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Детский сад № 47 комбинированного вида» ГО Краснотурьинск

Сборник словесных и дидактических игр

ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



В настоящее время сохранение и поддержание здоровья человека является приоритетным направлением государственной политики. Не только дети, но и взрослые имеют очень низкий уровень культуры здоровья, под которым понимается общая способность и готовность личности к деятельности по его охране и укреплению.

Правильное питание является важным фактором, влияющим на улучшение здоровья детей, на котором базируется здоровье человека. Умение правильно организовать своё питание помогает решить большую часть проблем, связанных со здоровьем. Дети дошкольного возраста не могут самостоятельно оценить полезность «здоровой» пищи, а их вкусовые предпочтения часто не совпадают с требованиями полноценного, правильного питания.

Сейчас, в наше время, перенасыщение рынка чипсами, фастфудом, сникерсами, неконтролируемого потока рекламы данных продуктов формирует у детей искажённые взгляды на питание. Родители, родственники зачастую также не способствуют формированию правильных стереотипов. Нездоровые продукты питания наносят непоправимый вред нашему организму, в связи с этим могут развиваться серьёзные заболевания. В большей степени страдает детский организм, при употреблении в пищу, долгое время, вредных продуктов, может развиваться астма, аллергия, ожирение, неправильный обмен веществ и многие другие болезни. Именно в дошкольном возрасте важно целенаправленно формировать устойчивые мотивации на здоровый образ жизни.

В сборнике подобраны игры, которые педагоги могут использовать в работе с детьми дошкольного возраста по формированию здорового образа жизни и правильного питания.

Содержание

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»
Дидактическая игра «Угадай на вкус»
Словесная игра «Узнай и назови овощи»
Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»
Дидактическая игра «Заготовка растений-витаминов»
Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»
Дидактическая игра «Угадай витамин»
Дидактическая игра «Назови правильно»
Дидактическая игра «Знакомство с Дедом-Витаминоедом»
Дидактическая игра «Огород Деда-Витаминоеда»
Дидактическая игра «Узнай и назови»
Дидактическая игра «Беседа с земляничкой»
Дидактическая игра «Витаминкины друзья»
Дидактическая игра «Составь меню»
Дидактическая игра «Готовим салат» (компот, суп, сок)
Дидактическая игра «Делаем салат»
Дидактическая игра «Витаминный бильярд»
Дидактическая игра «Поварята»
Дидактическая игра «Где растет каша»
Дидактическая игра «Во фруктовом царстве, овощном государстве»
Дидактическая игра «Грибники»
Дидактическая игра «Кто в домике живет?»
Дидактическая игра «Витаминный домик»
Дидактическая игра «Назови одним словом»
Дидактическая игра «Что изменилось»
Творческие задания с контурными картинками овощей и фруктов

Дидактическая игра «Чудесный мешочек»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

Материал: мешочек, муляжи овощей, фруктов.

Ход игры: воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.

- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?

Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.

Дидактическая игра «Угадай на вкус»

Цель: уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

Материал: тарелка с нарезанными овощами, фруктами.

Ход игры: воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

Словесная игра «Узнай и назови овощи»

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя.

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).

Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.







Дидактическая игра «Заготовка растений-витаминов»

Цель: сформировать представления детей о правилах сбора и заготовки растений-витаминов, их значении для здоровья человека.

Правила игры: раскладывать картинки, соблюдая последовательность процесса сбора и заготовки растений-витаминов.

Материал: картинки с изображением растений-витаминов и процесса их сбора и заготовки.

Ход игры: Дед-Витаминоед приносит детям картинки с изображением растений-витаминов, для каждого растения дополнительный набор картинок, в которых отражён процесс сбора и заготовки лекарственных растений. Детям предлагается назвать растения, изображённые на картинках, затем подобрать для каждого растения серию картинок, разложить их в определённой последовательности: процесс сбора, способ и особенность заготовки, использование для здоровья человека. За правильное выполнение задания ребёнок получает значок фишку.

Дидактическая игра «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

Цель: расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Ход игры: ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

Дидактическая игра «Угадай витамин»

Цель: учить детей по лечебным свойствам называть определённый витамин.

Правила игры: правильно называть по целебным свойствам определенный витамин.

Ход игры: воспитатель рассказывает о целебных свойствах определённого витамина, называет, в каких растениях он содержится. Ребёнок называет витамин. Побеждает тот, кто быстрее и правильно назовёт витамин. Например: 1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, способствует оздоровлению кожи, содержится в моркови, капусте (витамин А).

2. Это витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на пополнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии дёсны и зубы. Содержится в шиповнике, помидорах, капусте, луке, картофеле (витамин С) и т.д.

Дидактическая игра «Назови правильно»

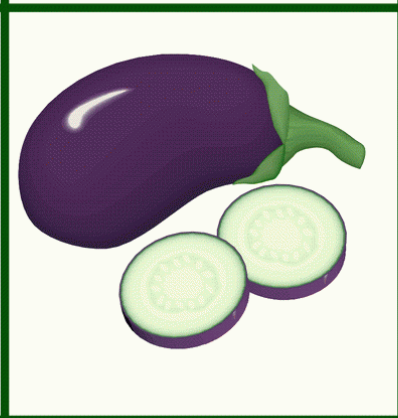
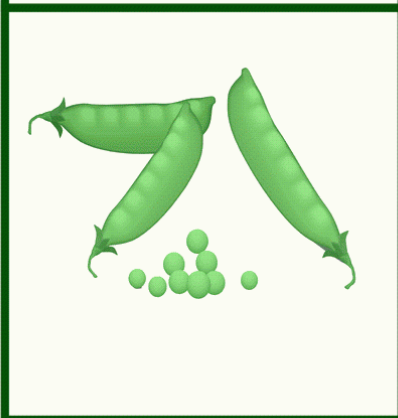
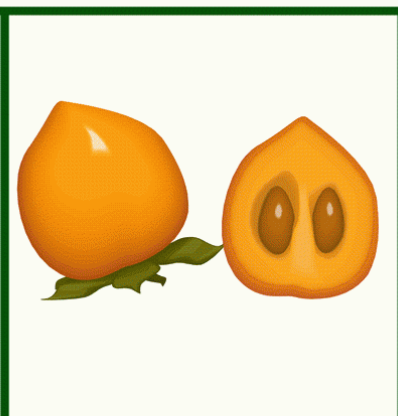
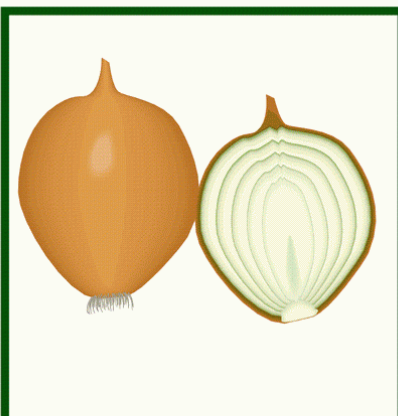
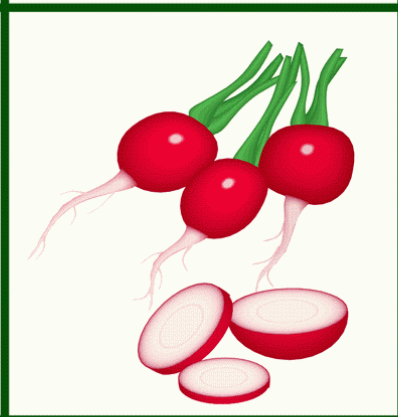
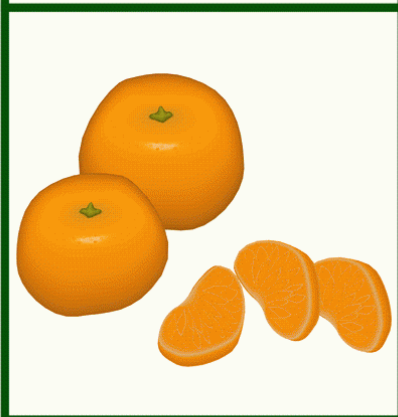
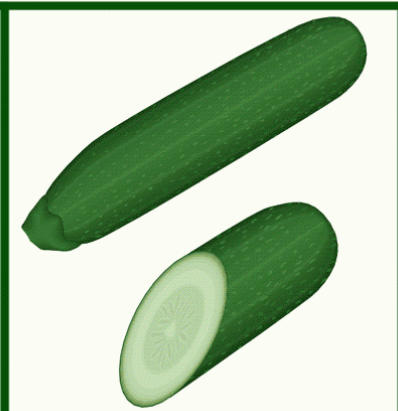
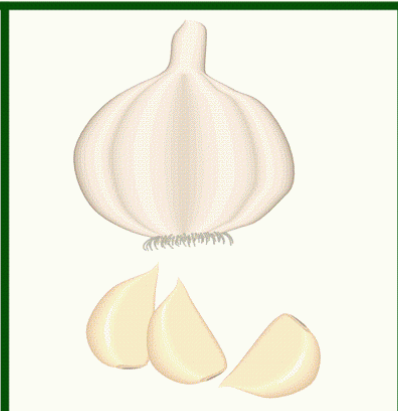
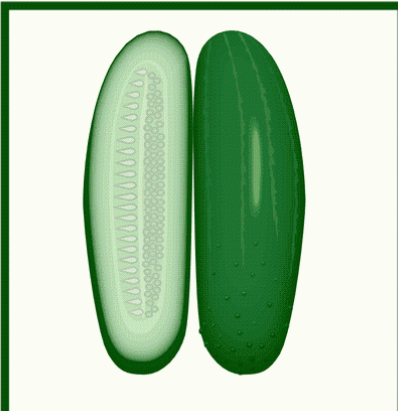
Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Материал: картинки с изображением овощей, фруктов.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его:

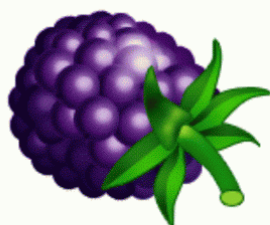
- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?





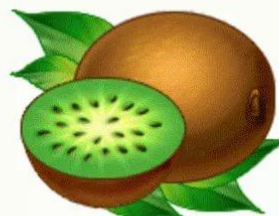
<http://pochemu4ka.ru/>



<http://pochemu4ka.ru/>



<http://pochemu4ka.ru/>



<http://pochemu4ka.ru/>

Дидактическая игра «Знакомство с Дедом-Витаминоедом»

Цель: сформировать знания у детей о растениях витаминах и их пользе для здоровья человека.

Правила игры: правильно находить картинку с изображением растений, содержащих определенные витамины.

Материал: картинки с изображением растений-витаминов.

Ход игры: воспитатель знакомит детей с персонажем Дедом-Витаминоедом и поясняет, что он живёт в стране, где много растений, которые содержат витамины. Дед-Витаминоед показывает картинки с изображением витаминных растений (картофель, свекла, морковь, капуста, крыжовник, одуванчик, земляника). Далее Витаминоед подробно рассказывает о каждом растении и о его целебных свойствах, содержании в растениях определённых витаминов: смородина, шиповник, помидор, капуста (витамин С); морковь, капуста (витамин А) и т.д. После детям предлагается найти картинку с изображением растения, содержащим определённый витамин.

Дидактическая игра «Огород Деда-Витаминоеда»

Цель: дать знания о содержании определённых витаминов в овощах.

Правила игры: точно и правильно находить овощи, содержащие определенные витамины.

Ход игры: игра проводится в виде путешествия. Старшие дошкольники вместе с Дедом-Витаминоедом приходят на огород, называют овощные культуры, которые растут на огороде. Далее Дед-Витаминоед предлагает найти овощ, который содержит определённый витамин: «Найдите овощ, который содержит большое количество витамина «А» (капуста, морковь, горох), витамин «С» (помидор, капуста, лук) и расскажите о пользе их для здоровья человека».

За правильное выполнение задания ребёнок получает значок «Знаток витаминов».

Дидактическая игра «Узнай и назови»

Цель: закрепить знания детей о характерных особенностях лекарственных растений.

Правила игры: найти и назвать лекарственное растение по описанию его характерных особенностей.

Материал: картинки с изображением растений-витаминов (6-8), которые произрастают в разных природных сообществах (огород, луг, лес).

Ход игры: воспитатель даёт рассмотреть детям картинки с изображением растений-витаминов, обращает внимание на отличительные особенности каждого растения, затем описывает какое-либо растение и предлагает найти его на картинке. После, предлагает кому-либо из ребят описать растение, а другим найти соответствующую картинку.

Дидактическая игра «Беседа с земляничкой»

Цель: формировать умение у детей видеть прекрасное в лекарственных растениях, эмоционально откликаться на него, воспитывать гуманное отношение к природе.

Правила игры: не мешать друг другу слушать земляничку. Составить рассказ, наиболее полно отражающий целебные свойства земляники.

Материал: грядка земляники, эмблемы.

Ход игры в игре принимают участие 5-6 детей. Воспитатель говорит: «Посмотрите, какая красивая земляника выросла у нас на грядке. Обратите внимание, как шелестят листочки, какие нежные и ароматные ягодки, наверное, они разговаривают друг с другом и делятся о том, какую пользу для здоровья они приносят людям. Подойдите к земляничке поближе, наклонитесь, послушайте, может она вам что-нибудь скажет. По моему сигналу возвращайтесь, и мы послушаем ваши рассказы». Те из детей, кто расскажет больше интересного о землянике, о её целебных свойствах получит эмблему и звание «Друг растений».

Дидактическая игра «Витаминкины друзья»

Цель: закрепить понятие «Витамины», знания о пользе витаминов, их значении для жизни, взаимосвязи здоровья и питания;

Материал: большие карты с заданными витаминами, стишком про витамин и пустыми клетками для расположения маленьких карточек; набор маленьких карточек с изображением картинок, относящихся к данному витамину.

Правила игры: игроки закрывают на своих больших картах пустые клетки маленькими карточками в соответствии с заданным витамином.

Ход игры:

вариант первый:

Принимают участие от двух до четырех детей. Ведущий раздает большие карты (Витамин А, В, С, D) игрокам (по одной или по две). Маленькие карточки (лимон, апельсин, смородина и т.д.) перемешиваются и кладутся на столе лицевой стороной вниз.

Ведущий берёт по одной маленькой карточке и показывает картинку игрокам. Участник игры, которому подходит эта картинка, забирает её себе, выкладывает на свою большую карту и поясняет свой выбор. Например, «Я беру эту картинку, потому что в лимоне есть витамин С». Затем ведущий открывает следующую маленькую карточку, показывает игрокам и т.д.

Побеждает тот, кто быстрее всех правильно заполнит свои большие карты.

В конце игры ведущий предлагает послушать и запомнить стихи про витамины.

вариант второй:

В эту игру можно поиграть и без ведущего. Устанавливается очерёдность ходов между игроками. Первый игрок открывает любую маленькую карточку и смотрит, подходит ли она ему. Если карточка подходит, игрок берёт её себе, обосновывая свой выбор и выкладывает на свою большую карту. Если карточка ему не нужна, он кладёт её обратной стороной вниз. Далее берёт любую карточку следующий участник игры и т.д.

Приложение:

1. Большие карты – 4 шт.

2. Маленькие карточки – 16 шт.:

Витамин А – морковь, помидор, перец, тыква;

Витамин В – горох, фасоль, овсяная каша, ржаной хлеб;

Витамин С – смородина, лимон, апельсин, лук;

Витамин D – рыба, яйцо, молоко, сливочное масло.

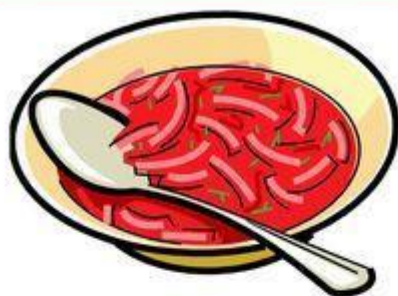
Дидактическая игра «Составь меню»

Цель: формировать у детей знание о полезных блюдах о их сочетании.

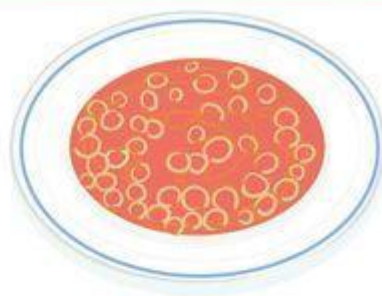
Ход игры: дети составляют меню на завтрак, обед, полдник и ужин, и объясняют почему именно это лучше съесть в данное время суток.

МЕНЮ

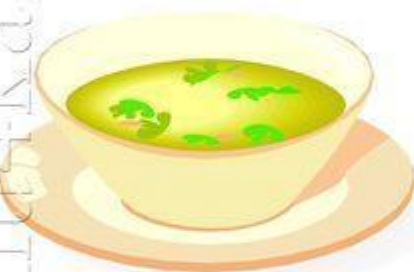
первые блюда



Борщ



Фасолевый суп



Окрошка



Суп с гренками



Суп с клёцками



Гороховый суп

<http://pochemu4ka.ru>

МЕНЮ

вторые блюда



Курица жареная



Рыбные котлеты



Овощное рагу



Яичница



Котлета



Голубцы



Вермишель с кобласой



Сосиски

<http://pochemu4ka.ru>

МЕНЮ

напитки



Соки



Лимонад



Кофе



Шоколад



Чай



Молоко



Какао



Молочный коктейль

<http://pochemu4ka.ru>

МЕНЮ каши



манная



перловая



гречневая



ячневая



пшённая



рисовая



кукурузная



гороховая

Дидактическая игра «Готовим салат» (компот, суп, сок)

Цель: закрепить знания детей о совместимости продуктов, о предназначении посуды для приготовления и употребления конкретных блюд.

Материал: используются модели продуктов в виде разноцветных кружочков.

Ход игры: детям предлагается пофантазировать, красные кружочки могут быть вишни для компота, помидоры для салата и т.д., зелёные - огурец, капуста... Дети раскладывают кружочки на тарелке, кастрюле в зависимости от того, что они готовят.

Дидактическая игра «Делаем салат»

Цель: закрепить знание детей о том из каких продуктов можно сделать салат, который будет полезен организму, а что лишнее.

Материал: карточки с изображением продуктов.

Ход игры: дети рассматривают предложенную карточку и определяют, что лишнее на картинке при приготовлении салата, компота, супа...

Делаем салат Что лишнее?

Дидактическая игра «Варим борщ».



КАРТОФЕЛЬ



Дети отбирают овощи – картинки (там же лежат картинки – фрукты);

Варим компот Что лишнее?



Дидактическая игра «Витаминный бильярд»

Цель: формировать умение детей заботиться о своем здоровье, познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Ход 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.

Дидактическая игра «Поварята»

Цель: дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина.

Учить делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

Ход 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».

Дидактическая игра «Где растет каша»

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

Ход 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.

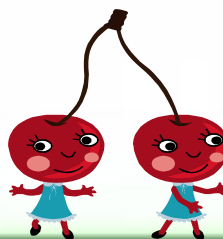
3. Составь мозаику из круп.

Дидактическая игра «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».



Дидактическая игра «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».

Дидактическая игра «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. Рассмотреть 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?

Дидактическая игра «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?

Дидактическая игра «Назови одним словом»

Цель: формировать умение 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?

Дидактическая игра «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:

Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).

Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).

Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?

Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.

