

Картотека дидактических игр

«О здоровом питании»

1. «Что сначала - что потом (режим дня)»

Цель: закрепление представления о том, что соблюдение режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

2. «Составляем меню»

Цель: формирование представления о зависимости здоровья от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.

3. «Готовим салат (суп, компот)»

Цель: формирование представления о совместимости продуктов, о компонентах и составляющих то или иное блюдо, о предназначении посуды для приготовления и употребления конкретных блюд.

4. «Узнай на ощупь»

Цель: формирование умения узнать овощи, фрукты, ягоды на ощупь, по запаху. формировать представления о пользе разных видов продуктов, необходимых для разных органов человека.

5. «Узнай по описанию»

Цель: формирование умения классифицировать продукты по существенному признаку, обобщать, на основе чего находить лишнюю карточку.

6. «Вредно – полезно»

Цель: формирование представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

7. «Найди лишнее»

Цель: Формирование навыков здорового образа жизни, познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

8. «Чудесный мешочек»

Цель: формирование представления о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина; делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

9. «Витаминный бильярд»

Цель: формирование представления о происхождении продуктов питания (крупа, мука, овощи, фрукты) о их пользе для организма человека, о блюд в состав которых они входят.

10. «Поварята»

Цель: формирование представления о зависимости здоровья человека от питания; формировать умение осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

11. «Где растёт каша»

Цель: формирование умения о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека. Познакомить со способами сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

12. «Подбери предметы»

Цель: формирование способности группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью. Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

13. «Пищевое лото»

Цель: формирование у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: большие карты (витамины, белки, жиры, углеводы); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов. Дети раскладывают маленькие карточки на большие карты. Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

14. «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепление представлений 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 фишки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша). Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Верное решение игровой задачи поощряется фишкой.

15. «Этикет – школа изящных манер»

Цели: обучение ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки. Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить. Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.