

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 233

Методические рекомендации
по здоровому питанию
«Полезная вкуснятина»

Воспитателя

Фуфаровой Натальи Владимировны



Мы постоянно ищем всё новые и новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах, необходимо обратить внимание детей и родителей на своё питание.

В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, напитков и др., существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из – за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из – за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.

Всем известный фактор – навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы, то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития.

Правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья.

Здоровый ребенок – это здоровая нация, а состояние здоровья ребенка зависит далеко не от уровня здравоохранения, а от той среды и условий, в которых растет ребенок и от образа жизни, который формируется у ребенка с помощью его социального окружения. Чтобы быть здоровыми, необходимо кушать продукты, в которых содержатся витамины.

Витамины оказывают различное влияние на здоровья человека. Витаминов много, но самые главные из них витамины А, В, С, Д. Например, витамин А очень важен для зрения. Витамин В способствует хорошей работе сердца, а витамин Д делает наши ноги и руки крепкими, он содержится в рыбьем жире.

Витамин С укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным к простудам. Если все - таки простудился, то с его помощью можно быстрее поправится.

Никогда не унываю,
И улыбка на лице,
Потому что принимаю
Витамины А, В, С.



Витамин В

Витамин В помогает сердцу хорошо работать, дает энергию нашему организму. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В.



Витамин А

Витамин А очень важен для зрения, его называют витамином роста. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А.



Витамин С

Витамин С укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если все-таки простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрни рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГР ДЛЯ ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТЕМУ:

«Здоровый образ жизни. Здоровое питание»

«Наша мама варит суп»

Цель: познакомить детей с процессом приготовления различных супов; обобщать и закреплять знания детей об овощах и о профессии повара; развивать воображение; активизировать речь.

Ход игры:

Перед детьми — кастрюля и карточки с различными рецептами супов. Предложить ребенку выбрать любой рецепт супа. Познакомить его с названием супа. Предложить рассмотреть и назвать какие овощи и продукты туда входят. А затем дети находят картинки с продуктами изображенными на рецепте и выкладывают их на кастрюлю. Эту игру можно использовать и в более старшем возрасте. Дети могут придумывать рецепты своих супов.

"Четвертый лишний"

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать.

Дидактический материал: набор карточек, на каждой карточке изображены 4 предмета, 3 предмета связаны общим признаком, а 4 лишний.

Ход игры:

Три из предложенных картинки относятся к одной группе предметов, четвертый - к другой группе. Дети называют лишнюю картинку, объясняя свой выбор.

Например: яблоко, груши, апельсин - это фрукты, а лук - это овощ. Поэтому лук лишний.

Игра «Хлопай - топай»

Цели: развивать быстроту реакции, память, двигательную активность; воспитывать честность при соблюдении правил игры.

Педагог говорит детям, что хочет проверить, насколько они внимательны и как хорошо знают продукты питания.

Педагог. Если я назову продукт, который не надо готовить, вы поднимите руки вверх и хлопните в ладоши, а если я назову продукт, нуждающийся в приготовлении, вы присядете. Будьте внимательны! Тот, кто ошибется, заплатит фант, который потом будет отыгрывать. Педагог использует пробный ход, закрепляя правила. Затем начинает игру.

Дидактическая математическая задача:

Решила старушка ватрушки испечь -

Поставила тесто, да печь затопила.

Решила старушка ватрушки испечь -

А сколько их надо совсем позабыла:

2 штучки - для внучки, 2 штучки - для деда,

2 штучки - для Тани, дочурки соседа.

Считала, считала, да сбилась.

А печь - то совсем протопилась!

Помогите старушке, сосчитать ватрушки!

Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Незнайки»

Цели: развивать внимание, мышление (анализ, логику; формировать желание помочь товарищу, если он ошибся.

Педагог в роли Незнайки читает грамматически неправильно построенное предложение. Дети исправляют ошибки и объясняют правильный вариант.

Лена купила клубника сок. (Клубничный сок.)

Баня съел шоколад мороженое. (Шоколадное мороженое.)

Маша приготовила картошка пюре. (Картофельное пюре.)

Папа принес кабачок икру. (Кабачковую икру.)

Бабушка испекла яблоко пирог. (Яблочный пирог.)

Лида сварила вермишель суп. (Вермишелевый суп.)

В магазине продают мясо фарш. (Мясной фарш.)

Дидактическое упражнение «Отгадай и назови»

Цели: развивать внимание, воображение, речь; формировать умение соблюдать очередность, не перебивать сверстников.

Педагог читает по своему выбору определения к понятиям. Дети угадывают, что это.

Фрукты и ягоды, сваренные в сахарном сиропе, - это. (варенье).

Ломтик хлеба с маслом, колбасой, сыром - это. (бутерброд).

Лошадиное молоко - это. (кумыс).

Крупа, сваренная на молоке, - это. (молочная каша) и т. п.

Дидактическая игра «Узнай и назови»

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 «Откуда хлеб пришел?»

Цели: развивать память, логическое мышление, диалогическую речь; воспитывать уважение к труду хлеборобов и пекарей. Источник: [12]. Педагог задает вопросы, на которые дети должны по очереди быстро ответить, а потом найти картинку, подтверждающую ответ и изображающую этап производства хлеба. Если ребенок не отвечает, то он платит фант, а спрашивают следующего. Когда все картинки будут выложены, педагог вместе с детьми проверяет правильность выстроенной последовательности производства хлеба. При этом педагог может пугать детей, высказывать сомнения, побуждать их объяснять свои ответы и делать умозаключения.

Откуда хлеб пришел? (Из магазина.)

А в магазин как попал? (Из пекарни.)

Что делают в пекарне? (Пекут хлеб.)

Из чего пекут хлеб? (Из муки.)

Из чего делают муку? (Из зерна.)

Откуда берут зерно? (Из колоса пшеницы или ржи.)

Откуда берут пшеницу? (Выросла в поле.)

Игра-тренинг «Поварята»

Цели: развивать коммуникабельность; формировать чувство общности со сверстниками, интерес к совместным играм.

Дети встают в круг - изображают кастрюлю. Педагог говорит, что дети будут готовить суп (или любое другое блюдо: компот, салат, винегрет и т. п.).

Каждый ребенок придумывает, чем он будет картофель, капуста, морковь, лук, петрушка, соль и т. п.). Педагог выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнав себя прыгает в круг и берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое «блюдо».

Дидактическая игра «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 задание приготовить по три блюда из предложенного продукта.

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.

Дидактическое упражнение «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, сухой).

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).

Если во время еды разговаривать, то. (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то. (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то. (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то. (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то. (они протухнут).

Дидактическая игра «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.

«Наша мама варит суп»

Цель: познакомить детей с процессом приготовления различных супов; обобщать и закреплять знания детей об овощах и о профессии повара; развивать воображение; активизировать речь.

Ход игры:

Перед детьми — кастрюля и карточки с различными рецептами супов. Предложить ребенку выбрать любой рецепт супа. Познакомить его с названием супа. Предложить рассмотреть и назвать какие овощи и продукты туда входят. А затем дети находят картинки с продуктами изображенными на рецепте и выкладывают их на кастрюлю. Эту игру можно использовать и в более старшем возрасте. Дети могут придумывать рецепты своих супов.

"Четвертый лишний"

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать.

Дидактический материал: набор карточек, на каждой карточке изображены 4 предмета, 3 предмета связаны общим признаком, а 4 лишний.

Ход игры:

Три из предложенных картинки относятся к одной группе предметов, четвертый - к другой группе. Дети называют лишнюю картинку, объясняя свой выбор.

Например: яблоко, груши, апельсин - это фрукты, а лук - это овощ. Поэтому лук лишний.

Игра «Хлопай - топай»

Цели: развивать быстроту реакции, память, двигательную активность; воспитывать честность при соблюдении правил игры.

Педагог говорит детям, что хочет проверить, насколько они внимательны и как хорошо знают продукты питания.

Педагог. Если я назову продукт, который не надо готовить, вы поднимите руки вверх и хлопните в ладоши, а если я назову продукт, нуждающийся в приготовлении, вы присядете. Будьте внимательны! Тот, кто ошибется, заплатит фант, который потом будет отыгрывать. Педагог использует пробный ход, закрепляя правила. Затем начинает игру.

Дидактическая математическая задача:

Решила старушка ватрушки испечь -

Поставила тесто, да печь затопила.

Решила старушка ватрушки испечь -

А сколько их надо совсем позабыла:

2 штучки - для внучки, 2 штучки - для деда,

2 штучки - для Тани, дочурки соседа.

Считала, считала, да сбилась.

А печь - то совсем протопилась!

Помогите старушке, сосчитать ватрушки!

Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Незнайки»

Цели: развивать внимание, мышление (анализ, логику; формировать желание помочь товарищу, если он ошибся.

Педагог в роли Незнайки читает грамматически неправильно построенное предложение. дети исправляют ошибки и объясняют правильный вариант.
Лена купила клубника сок. (Клубничный сок.)
Баня съел шоколад мороженое. (Шоколадное мороженое.)
Маша приготовила картошка пюре. (Картофельное пюре.)
Папа принес кабачок икру. (Кабачковую икру.)
Бабушка испекла яблоко пирог. (Яблочный пирог.)
Лида сварила вермишель суп. (Вермишелевый суп.)
В магазине продают мясо фарш. (Мясной фарш.)

Дидактическое упражнение «Отгадай и назови»

Цели: развивать внимание, воображение, речь; формировать умение соблюдать очередность, не перебивать сверстников.

Педагог читает по своему выбору определения к понятиям. дети угадывают, что это.

Фрукты и ягоды, сваренные в сахарном сиропе, - это. (варенье).

Ломтик хлеба с маслом, колбасой, сыром - это. (бутерброд).

Лошадиное молоко - это. (кумыс).

Крупа, сваренная на молоке, - это. (молочная каша) и т. п.

Дидактическая игра «Узнай и назови»

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)

Дидактическое упражнение «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, сухой).

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).

Если во время еды разговаривать, то. (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то. (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то. (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то. (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то. (они протухнут).

Дидактическая игра «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.

Дидактическая игра «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.

Дидактическая игра «Покупаем масло»

Цели: 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 кедра).

Дидактическое упражнение «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).

Если во время еды разговаривать, то. (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то. (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то. (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то. (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то. (они протухнут).

Контрольные вопросы и задания:

- Что такое продукты? (То, что можно есть, съестные припасы.)
- для чего они созданы?
- Какие продукты питания вы знаете?
- На какие группы можно разделить все продукты питания?
- Где продаются продукты питания?
- В каком виде они продаются?
- для чего в магазинах используют упаковку, тару?
- Какие вы знаете молочные продукты? Мясные? Рыбные? Кондитерские изделия? Хлебобулочные изделия? Бакалейные товары?
- Расскажите, какие отделы есть в продуктовом магазине?
- Почему разные продукты должны продаваться в разных отделах?
- Как хранятся в магазине и дома разные продукты?

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ДЛЯ

ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ТЕМУ:

«Здоровый образ жизни. Здоровое питание»

«Наша мама варит суп»

Цель: познакомить детей с процессом приготовления различных супов; обобщать и закреплять знания детей об овощах и о профессии повара; развивать воображение; активизировать речь.

Ход игры:

Перед детьми — кастрюля и карточки с различными рецептами супов. Предложить ребенку выбрать любой рецепт супа. Познакомить его с названием супа. Предложить рассмотреть и назвать какие овощи и продукты туда входят. А затем дети находят картинки с продуктами изображенными на рецепте и выкладывают их на кастрюлю. Эту игру можно использовать и в более старшем возрасте. Дети могут придумывать рецепты своих супов.

"Четвертый лишний"

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать.

Дидактический материал: набор карточек, на каждой карточке изображены 4 предмета, 3 предмета связаны общим признаком, а 4 лишний.

Ход игры:

Три из предложенных картинки относятся к одной группе предметов, четвертый - к другой группе. Дети называют лишнюю картинку, объясняя свой выбор.

Например: яблоко, груши, апельсин - это фрукты, а лук - это овощ. Поэтому лук лишний.

Игра «Хлопай - топай»

Цели: развивать быстроту реакции, память, двигательную активность; воспитывать честность при соблюдении правил игры.

Педагог говорит детям, что хочет проверить, насколько они внимательны и как хорошо знают продукты питания.

Педагог. Если я назову продукт, который не надо готовить, вы поднимите руки вверх и хлопните в ладоши, а если я назову продукт, нуждающийся в приготовлении, вы присядете. Будьте внимательны! Тот, кто ошибется, заплатит фант, который потом будет отыгрывать. Педагог использует пробный ход, закрепляя правила. Затем начинает игру.

Дидактическая математическая задача:

Решила старушка ватрушки испечь -

Поставила тесто, да печь затопила.

Решила старушка ватрушки испечь -

А сколько их надо совсем позабыла:

2 штучки - для внучки, 2 штучки - для деда,

2 штучки - для Тани, дочурки соседа.

Считала, считала, да сбилась.

А печь - то совсем протопилась!

Помогите старушке, сосчитать ватрушки!

Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Незнайки»

Цели: развивать внимание, мышление (анализ, логику; формировать желание помочь товарищу, если он ошибся.

Педагог в роли Незнайки читает грамматически неправильно построенное предложение. Дети исправляют ошибки и объясняют правильный вариант.

Лена купила клубника сок. (Клубничный сок.)

Баня съел шоколад мороженое. (Шоколадное мороженое.)

Маша приготовила картошка пюре. (Картофельное пюре.)

Папа принес кабачок икру. (Кабачковую икру.)

Бабушка испекла яблоко пирог. (Яблочный пирог.)

Лида сварила вермишель суп. (Вермишелевый суп.)

В магазине продают мясо фарш. (Мясной фарш.)

Дидактическое упражнение «Отгадай и назови»

Цели: развивать внимание, воображение, речь; формировать умение соблюдать очередность, не перебивать сверстников.

Педагог читает по своему выбору определения к понятиям. Дети угадывают, что это.

Фрукты и ягоды, сваренные в сахарном сиропе, - это. (варенье).

Ломтик хлеба с маслом, колбасой, сыром - это. (бутерброд).

Лошадиное молоко - это. (кумыс).

Крупа, сваренная на молоке, - это. (молочная каша) и т. п.

Дидактическая игра «Узнай и назови»

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 «Откуда хлеб пришел?»

Цели: развивать память, логическое мышление, диалогическую речь; воспитывать уважение к труду хлеборобов и пекарей. Источник: [12].

Педагог задает вопросы, на которые дети должны по очереди быстро ответить, а потом найти картинку, подтверждающую ответ и изображающую этап производства хлеба. Если ребенок не отвечает, то он платит фант, а спрашивают следующего. Когда все картинки будут выложены, педагог вместе с детьми проверяет правильность выстроенной последовательности производства хлеба. При этом педагог может пугать детей, высказывать сомнения, побуждать их объяснять свои ответы и делать умозаключения.

Откуда хлеб пришел? (Из магазина.)

А в магазин как попал? (Из пекарни.)

Что делают в пекарне? (Пекут хлеб.)

Из чего пекут хлеб? (Из муки.)

Из чего делают муку? (Из зерна.)

Откуда берут зерно? (Из колоса пшеницы или ржи.)

Откуда берут пшеницу? (Выросла в поле.)

Игра-тренинг «Поварята»

Цели: развивать коммуникабельность; формировать чувство общности со сверстниками, интерес к совместным играм.

Дети встают в круг - изображают кастрюлю. Педагог говорит, что дети будут готовить суп (или любое другое блюдо: компот, салат, винегрет и т. п.).

Каждый ребенок придумывает, чем он будет картофель, капуста, морковь, лук, петрушка, соль и т. п.). Педагог выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнав себя прыгает в круг и берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое «блюдо».

Дидактическая игра «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 задание приготовить по три блюда из предложенного продукта.

Усложнить игру можно тем, что дети получают картинки не с изображением

блюдо, а с изображением частей, составляющих блюдо. Для игры брать простые, доступные для детей блюда.

Дидактическое упражнение «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, сухой).

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).

Если во время еды разговаривать, то. (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то. (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то. (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то. (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то. (они протухнут).

Дидактическая игра «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.

КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ

ИГР ДЛЯ
ДЕТЕЙ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
НА ТЕМУ:
«Здоровый образ жизни.
Здоровое питание»

«Наша мама варит суп»

Цель: познакомить детей с процессом приготовления различных супов; обобщать и закреплять знания детей об овощах и о профессии повара; развивать воображение; активизировать речь.

Ход игры:

Перед детьми — кастрюля и карточки с различными рецептами супов. Предложить ребенку выбрать любой рецепт супа. Познакомить его с названием супа. Предложить рассмотреть и назвать какие овощи и продукты туда входят. А затем дети находят картинки с продуктами изображенными на рецепте и выкладывают их на кастрюлю. Эту игру можно использовать и в более старшем возрасте. Дети могут придумывать рецепты своих супов.

"Четвертый лишний"

Цель: развивать умение классифицировать предметы по существенному признаку, обобщать.

Дидактический материал: набор карточек, на каждой карточке изображены 4 предмета, 3 предмета связаны общим признаком, а 4 лишний.

Ход игры:

Три из предложенных картинки относятся к одной группе предметов, четвертый - к другой группе. Дети называют лишнюю картинку, объясняя свой выбор.

Например: яблоко, груши, апельсин - это фрукты, а лук - это овощ. Поэтому лук лишний.

Игра «Хлопай - топай»

Цели: развивать быстроту реакции, память, двигательную активность; воспитывать честность при соблюдении правил игры.

Педагог говорит детям, что хочет проверить, насколько они внимательны и как хорошо знают продукты питания.

Педагог. Если я назову продукт, который не надо готовить, вы поднимите руки вверх и хлопните в ладоши, а если я назову продукт, нуждающийся в приготовлении, вы присядете. Будьте внимательны! Тот, кто ошибется,

заплатит фант, который потом будет отыгрывать. Педагог использует пробный ход, закрепляя правила. Затем начинает игру.

Дидактическая математическая задача:

Решила старушка ватрушки испечь -

Поставила тесто, да печь затопила.

Решила старушка ватрушки испечь -

А сколько их надо совсем позабыла:

2 штучки - для внучки, 2 штучки - для деда,

2 штучки - для Тани, дочурки соседа.

Считала, считала, да сбилась.

А печь - то совсем протопилась!

Помогите старушке, сосчитать ватрушки!

Дидактическое упражнение «Исправь ошибки Незнайки»

Цели: развивать внимание, мышление (анализ, логику; формировать желание помочь товарищу, если он ошибся.

Педагог в роли Незнайки читает грамматически неправильно построенное предложение. дети исправляют ошибки и объясняют правильный вариант.

Лена купила клубника сок. (Клубничный сок.)

Баня съел шоколад мороженое. (Шоколадное мороженое.)

Маша приготовила картошка пюре. (Картофельное пюре.)

Папа принес кабачок икру. (Кабачковую икру.)

Бабушка испекла яблоко пирог. (Яблочный пирог.)

Лида сварила вермишель суп. (Вермишелевый суп.)

В магазине продают мясо фарш. (Мясной фарш.)

Дидактическое упражнение «Отгадай и назови»

Цели: развивать внимание, воображение, речь; формировать умение соблюдать очередность, не перебивать сверстников.

Педагог читает по своему выбору определения к понятиям. дети угадывают, что это.

Фрукты и ягоды, сваренные в сахарном сиропе, - это. (варенье).

Ломтик хлеба с маслом, колбасой, сыром - это. (бутерброд).

Лошадиное молоко - это. (кумыс).

Крупа, сваренная на молоке, - это. (молочная каша) и т. п.

Дидактическая игра «Узнай и назови»

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 «Откуда хлеб пришел?»

Цели: развивать память, логическое мышление, диалогическую речь; воспитывать уважение к труду хлеборобов и пекарей. Источник: [12].

Педагог задает вопросы, на которые дети должны по очереди быстро ответить, а потом найти картинку, подтверждающую ответ и изображающую этап производства хлеба. Если ребенок не отвечает, то он платит фант, а спрашивают следующего. Когда все картинки будут выложены, педагог

вместе с детьми проверяет правильность выстроенной последовательности производства хлеба. При этом педагог может пугать детей, высказывать сомнения, побуждать их объяснять свои ответы и делать умозаключения.

Откуда хлеб пришел? (Из магазина.)

А в магазин как попал? (Из пекарни.)

Что делают в пекарне? (Пекут хлеб.)

Из чего пекут хлеб? (Из муки.)

Из чего делают муку? (Из зерна.)

Откуда берут зерно? (Из колоса пшеницы или ржи.)

Откуда берут пшеницу? (Выросла в поле.)

Игра-тренинг «Поварята»

Цели: развивать коммуникативность; формировать чувство общности со сверстниками, интерес к совместным играм.

Дети встают в круг - изображают кастрюлю. Педагог говорит, что дети будут готовить суп (или любое другое блюдо: компот, салат, винегрет и т. п.).

Каждый ребенок придумывает, чем он будет картофель, капуста, морковь, лук, петрушка, соль и т. п.). Педагог выкрикивает по очереди, что он хочет положить в кастрюлю. Узнавши, себя прыгает в круг и берет за руки предыдущего. Пока все «компоненты» не окажутся в круге, игра продолжается. В результате получается вкусное, красивое «блюдо».

Дидактическая игра «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 задание приготовить по три блюда из предложенного продукта.

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.

Дидактическое упражнение «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, сухой).

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).

Если во время еды разговаривать, то. (можно поперхнуться).

Если есть неаккуратно, то. (весь стол будет грязным, другим будет неприятно есть за таким столом).

Если хлеб не убрать в хлебницу, то. (он может зачерстветь).

Если молочные продукты хранить не в холодильнике, то. (они могут прокиснуть).

Если мясные продукты не убрать в холодильник, то. (они протухнут).