



БУДЬ ЗДОРОВ

Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

Правильное питание

Дидактические игры и игровые задания

«Магазин полезных продуктов»

Цели. Развивать навыки здорового питания. Воспитывать умение правильно выбирать продукты для здорового питания. Расширять словарный запас за счет употребления обобщающих слов, развивать внимание и память, умение соотносить видовые понятия.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов» и набор карточек с изображениями продуктов питания (по выбору педагога).

Описание игры

Игре предшествует беседа о правильном питании.

1. Игровое задание «Полезные и вредные продукты».

Детям демонстрируется большая картинка с изображением вывески «Магазина полезных продуктов». Педагог заранее в произвольном порядке расставляет на трех полках магазина (в качестве полок магазина используется наборное полотно) по пять перевернутых карточек с изображениями продуктов питания из трех групп: «крупы», «овощи», «молочные продукты», а также добавляет пять карточек с изображениями вредных продуктов. Далее педагог объясняет детям, что в этом магазине должны продаваться только полезные для организма человека продукты питания, но поставщики магазина не всегда соблюдают это правило. Он предлагает убрать с полок магазина вредные для организма человека продукты и объяснить свой выбор. Дети по очереди переворачивают карточки, рассматривают их, называют продукт и делают выбор, комментируя свои действия: «*Это*

— морковь. Морковь — овощ, в ней много витаминов. Морковь — полезный продукт и может продаваться в этом магазине», «Это — чипсы, они очень вредные для организма человека. Я убираю их с полки».

Когда все карточки будут перевернуты, и на полках останутся только полезные продукты, игра заканчивается, педагог благодарит детей за помощь магазину. В дальнейшем педагог может использовать для игры другие группы продуктов питания.

2. Игровое задание «Объедини в группы».

Педагог предлагает детям объединить продукты в группы, расставить на отдельные полки и прокомментировать свои действия. Например: «Морковь, помидор, тыква — это овощи. Я положу их рядом, на одну полку», «Молоко, кефир и йогурт — это молочные продукты, поэтому я тоже поставлю их вместе».

Если дети испытывают затруднения, педагог сам называет группы продуктов — «овощи», «молочные продукты», «крупы».

3. Игровое задание «Продолжи ряд».

Педагог предлагает рассмотреть отдельные группы продуктов на полках — «крупы», «молочные продукты», «овощи» — и дополнить эти группы новыми продуктами. Дополнить группы можно либо «сделав заказ поставщикам», либо «взять недостающие продукты со склада». Педагог выбирает вариант исходя от уровня подготовленности детей.

1 вариант: «Заказ поставщикам». В игровом задании не используются карточки. Дети по очереди называют продукты, не представленные в группе (продолжают ряд). Например: «В магазине мало овощей. Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим заказать капусту, фасоль...»

2 вариант: «Привезти продукты со склада». Педагог выкладывает карточки с изображениями продуктов и объясняет, что это — «продуктовый склад». Дети их рассматривают, называют и относят к уже представленным группам продуктов на полках: *«Это творог, его делают из молока. Я поставлю его на полку к молочным продуктам».*

4. Игровое задание «Что изменилось?»

Когда все карточки будут расставлены по полкам, педагог убирает («покупает») все продукты, оставляя только полку с овощами. Он предлагает детям внимательно рассмотреть продукты на этой полке и запомнить их последовательность. Затем дети закрывают глаза, а педагог в это время изменяет последовательность картинок либо производит замену. Дети открывают глаза и отвечают на вопрос педагога: *«Что изменилось?»* Например: *«Исчезла морковь, и поменялись местами помидоры и капуста».*

«Реклама»

Цели. Продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты. Учить детей связному рассказу по опорным карточкам-символам с выделением существенных признаков. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру. Развивать творческие, артистические способности.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов», шесть карточек-символов и 15 маленьких карточек с изображениями полезных продуктов (например: помидор, тыква, яблоко, банан, апельсин, творог, молоко, греча, рис, черника, черная смородина, хлеб, земляника, слива, грецкий орех).

Описание игры

Педагог выставляет на наборное полотно большую картину с изображением вывески «Магазина полезных продуктов» и объявляет, что сегодня в магазине проводится День рекламы полезных продуктов.

Прорекламиривать продукт предлагается по определенной схеме.

1. Название продукта, принадлежность к группе (*фрукты, овощи, крупы, молочные продукты...* и т. д.).
2. «Адрес продукта» (*где растет, откуда привозят...*).
3. Описание внешних качеств (*размер, форма, цвет*).
4. Вкусовые качества (*сладкое, соленое, кислое, ароматное...*).
5. Как можно употреблять в пищу (*сырое, вареное; какие блюда можно приготовить*).
6. Чем полезно человеку (*улучшает зрение, полезно для сердца...* и т.д.).

Перечисляя пункты схемы, педагог закрепляет на наборном полотне карточки-символы.

Затем педагог приводит пример рекламы моркови: *«Уважаемые покупатели! Разрешите представить вашему вниманию морковь! Морковь — это овощ, она растет на грядке в огороде. Морковочка яркого оранжевого цвета, сладкая на вкус, очень сочная и хрустящая. Ее можно есть и сырой, и вареной, делать из нее вкусные салаты, добавлять в супы. Из моркови также можно приготовить: морковное пюре, запеканку и даже пирог! Ах, какой полезный и вкусный из моркови получается сок! Морковь очень полезна: она укрепляет наши зубы, зрение, делает красивой кожу лица, а еще морковь ценят за то, что она помогает детям быстрее расти. Покупайте морковку, растите на здоровье!»*

Затем педагог раскладывает перед детьми карточки с изображениями различных продуктов питания, предлагает рассмотреть их и выбрать те, которые они хотели бы прорекламирровать. Дети по очереди рекламируют полезные продукты. Лучшие рекламы отмечаются призами.

«Кушайте на здоровье!»

Цели. Формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Закрепить у детей знания и представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

В комплект игры входят, вывеска «Магазин полезных продуктов», набор из 8 карточек-символов «Для чего полезны» — «Полезно для мышц»; «Полезно для укрепления скелета, костей»; «Полезно для сердца»; «Полезно для глаз»; «Полезно для зубов»; «Полезно для роста»; «Продукты красоты»; «Пища для ума» — и набор карточек с изображениями продуктов питания, представленных в таблице «Полезные свойства продуктов» (по выбору педагога).

Описание игры

Перед детьми выкладывается вывеска «Магазин полезных продуктов». Педагог предлагает детям подумать и ответить: почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Ответы детей педагог сопровождает показом карточек-символов. Если дети не смогли назвать некоторые полезные свойства продуктов, педагог сам дополняет целевой ряд, выставляет и называет карточки-символы:

- «Полезно для мышц» («Делают нас сильными»);
- «Полезно для укрепления скелета, костей»;

- «Полезно для сердца»;
- «Полезно для глаз (зрения)»;
- «Полезно для зубов»;
- «Полезно для роста»;
- «Продукты красоты» («Для красоты волос, ногтей, кожи»);
- «Пища для ума» («Укрепление памяти, внимания и т. д.»).

Педагог отбирает три карточки-символа (например: «Полезно для укрепления скелета, костей»; «Полезно для зубов»; «Полезно для глаз (зрения)») и выставляет их поочередно возле каждой продуктовой полки в магазине (на наборном полотне). Затем он выкладывает перед детьми карточки с изображениями продуктов питания (морковь, черника, творог, молоко, рис, яблоко, сыр, лук, зелень, зеленый горошек, тыква). Дети рассматривают карточки, называют их и расставляют на полки в соответствии с карточкой-символом. В случае затруднения педагог объясняет полезные свойства продуктов. В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что некоторые продукты укрепляют сразу несколько органов и систем — например, творог укрепляет и зубы, и скелет человека.

В следующем варианте игры перед продуктовыми полками выставляются другие карточки-символы и другой набор карточек с изображениями продуктов питания.

Полезные свойства продуктов

Полезно для мышц	Молоко, кефир, творог, рыба, зелень, крупы
Полезно для укрепления костей	Молоко, творог, сыр, кефир, йогурт, зелень, крупы, фасоль, горох
Полезно для сердца	Яблоко, груша, орехи, черника, малина, клубника, фасоль
Полезно для глаз (зрения)	Морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог
Полезно для зубов	Яблоки, капуста, огурец, сыр
Полезно для роста	Зелень, лук, морковь, крупы, черный хлеб, сырые овощи, фрукты
Продукты красоты	Орехи, рыба (морепродукты), кефир, йогурт, сыр, овсянка, пшено, банан, грейпфрут
Пища для ума	Клюква, черника, орехи, рыба, свекла, капуста

В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что разделение продуктов на группы по степени полезных свойств на организм человека очень условно!

«Магазин загадок»

Цели. Продолжать развивать навыки здорового питания. Обогащать и активизировать словарь детей. Развивать познавательную активность. Расширять представления о продуктах правильного питания. Развивать игровую деятельность, навыки общения и партнерства.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов», набор из 8 карточек-символов «Для чего полезны» и набор карточек с изображениями продуктов питания, представленных в таблице 1 (по выбору педагога).

Описание игры

1 вариант. Педагог предлагает детям вспомнить и ответить на вопросы: почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чем их польза, какие органы и системы человека они укрепляют? Он выставляет перед детьми карточки-символы «Для чего полезны». С помощью считалки выбирается ребенок-водящий. Остальным игрокам раздаются карточки с изображениями различных продуктов (молоко, лук, овсянка, клюква, грейпфрут, грецкий орех, щука, творог, горох, малина...).

Водящий выбирает любую карточку-символ, показывает ее игрокам и говорит: *«Покажите мне продукты, которые укрепляют зрение человека»*. Те игроки, у которых карточки соответствуют данному символу (т. е. полезны для зрения), поднимают и показывают их водящему. Водящий оценивает ответы игроков. В случае затруднений педагог помогает определить правильность ответов.

2 вариант. Игра состоится по тому же принципу, что и в первом варианте, но кроме водящего, который показывает

карточку-символ, выбирается еще один водящий. Второй водящий не должен видеть, какую карточку-символ показывает первый водящий (он становится к нему спиной). Ему предлагается угадать карточку-символ по тем карточкам, которые поднимают остальные игроки.

«Вежливый магазин»

Цели. Развивать навыки здорового питания. Воспитывать у детей умение различать признаки и качества предмета, развивать наблюдательность. Развивать у детей связную речь: умение описывать предмет, использовать в рассказах сравнения. Развивать артистические, коммуникативные способности; формировать готовность сотрудничать со сверстниками и взрослыми. Воспитывать привычку всегда быть вежливыми, уважительно относиться к труду продавца.

В комплект игры входят: вывеска «Магазин полезных продуктов», 10—15 карточек с изображениями различных продуктов питания (по выбору педагога).

Описание игры

Педагог заранее расставляет на наборное полотно — «полки магазина» — 10—15 карточек с изображениями различных продуктов питания (по выбору педагога). Педагог загадывает детям загадки:

— Разные продукты —

Овощи и фрукты,

Молоко, салат —

Здесь на полках стоят.

Узнаем этот дом мы по блеску витрин,

Догадались, друзья, — мы идем в...

{*магазин*}.

Крупы, сыр и огурцы

Продают нам... {*продавцы*}.

Учитель Федор Кузьмич
Купил в магазине кулич,
А писатель Максим Иванов
Приобрел килограмм огурцов.
Рады здесь посетителю всякому
И обращаются к ним одинаково.
Будь ты писатель, преподаватель —
В магазине ты... (*покупатель*).

Педагог предлагает детям разделиться попарно на «продавцов» и «покупателей». «Покупатель» должен рассмотреть и выбрать любой продукт на полке магазина (на наборном полотне). Затем, не называя продукт, он должен так описать его (назвать его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен), чтобы «продавец» сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Пары по очереди выходят к наборному полотну и выполняют игровое задание.

Пример.

Покупатель: «Здравствуйте, я хочу купить продукт белого цвета, он жидкий. Его можно пить или варить на нем кашу». Продавец: «Это молоко?» Покупатель: «Да!» Продавец: «Пожалуйста, возьмите».

Далее пары «продавец» — «покупатель» меняются ролями, и игра продолжается. Во время игры педагог обращает внимание детей на вежливые манеры общения покупателя и продавца. При необходимости он напоминает детям вежливые слова и выражения. После игры самым вежливым «продавцам» и «покупателям» присваиваются почетные звания «Самый вежливый продавец» и «Самый вежливый покупатель».

«Поварята»

Цели. Развивать навыки здорового питания. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Закреплять знания о полезных продуктах питания. Развивать коммуникативные способности.

В комплект игры входят: карточки с изображениями готовых блюд (суп, каша, салат, компот, винегрет, запеканка, ватрушка, варенье, пюре, сок, пирог, омлет, голубцы, плов, котлеты, мюсли) и карточки с изображениями продуктов питания.

Описание игры

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварешкина и предлагает детям отгадать загадку:

Дайте повару продукты —
Сахар, ягоды и фрукты, —
И тогда без промедленья
Сварит он для нас... (*варенье*)\

Педагог предлагает детям стать помощниками повара Поварешкина — поварятами. Он раздает детям карточки с изображениями готовых блюд: «суп», «каша», «компот», «ватрушка». Затем педагог или ведущий (который выбирается по считалке) показывает поочередно карточки с изображениями продуктов питания: «молоко», «яблоко», «мука», «картофель», «капуста», «творог», «сливочное масло», «яйцо», «лук», «груша», «брусника», «огурец», «кефир», «морская капуста», «рис». Если один из поварят считает, что этот продукт необходим для приготовления его блюда, он называет продукт, изображенный на карточке, и берет ее себе. После того как нужные карточки будут

отобраны, поварята рассказывают о своих блюдах, раскладывая карточки и называя их. Например: *«Я готовил рисовую кашу. Для ее приготовления я взял молоко, рис и масло», «Я готовил суп (щи). Для его приготовления я взял капусту, морковь, картофель, лук, зелень».*

Дальнейшие варианты блюд продумывает сам педагог, используя карточки с изображениями готовых блюд.

«Меню для сказочных героев»

Цели. Закреплять у детей знания и представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на органы и системы человека. Продолжать формировать у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье. Воспитывать у детей желание оказать помощь.

В комплект игры входят: плоскостная фигура повара Поварешкина, восемь карточек с изображениями сказочных персонажей и набор карточек с изображениями продуктов питания.

Описание игры

Педагог устанавливает на наборном полотне плоскостную фигуру повара Поварешкина и объясняет детям, что на этот раз к повару придут необычные гости — сказочные герои. Повар Поварешкин хочет угостить их не только вкусными, но и полезными блюдами. Далее педагог предлагает детям помочь повару составить меню для сказочных героев.

Первой в гости к повару Поварешкину приходит Дюймовочка: на наборное полотно выставляется ее плоскостное изображение, дети вспоминают и называют сказку с участием данной героини.

Педагог просит детей подумать, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке, и выкладывает карточки с изображениями продуктов: морковь, шоколадный батончик, зелень, лук, крупы, черный хлеб, чипсы. Дети высказывают свои предположения, предлагают различные варианты продуктов, выставляя карточки с их изображениями напротив сказочного персонажа. Пример рассуждения: *«Дюймовочка — очень*

маленькая девочка, чтобы подрасти, ей нужно есть больше таких продуктов, как морковь, зелень, лук, крупы, черный хлеб, сырые овощи, фрукты».

Затем педагог предлагает детям рассмотреть образовавшуюся рядом с Дюймовочкой группу продуктов (продукты, полезные для роста) и составить меню, то есть назвать блюда, которые можно приготовить, используя имеющиеся продукты. Например: *«На завтрак можно приготовить гречневую кашу. На обед — суп, добавив в него морковь, зелень, лук, и не забыть подать к супу хлеб. Вечером можно потушить овощи, а из фруктов сварить компот».*

Далее педагог предлагает детям показать Дюймовочке специальную зарядку «Достань яблоко», которая поможет ей немного подрасти.

Зарядка «Достань яблоко»

Раз, два, три, четыре, пять,
Мы идем в фруктовый сад!
Посмотри, какие
Яблони большие!

Ручкой левой потянись,
За яблочко ухватись.

Ручкой правой потянись,
За яблочко ухватись.

Дотянись, давай!
Плоды собирай!

Шаги на месте.

Исходная позиция (далее — и. п.): стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.

Из и. п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.

Из и. п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.

Из и. п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в «замок», вернуться в и. п.

Следующий гость повара Поварешкина — Кролик из сказки про Винни-Пуха. Педагог снова предлагает детям выбрать продукты для сказочного героя. Дети рассуждают: «Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение, например морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог».

Затем педагог предлагает составить меню для Кролика, т. е. назвать блюда, которое можно приготовить, используя

продукты, представленные в группе. Например: *«Из творога можно испечь ватрушку, из черники приготовить джем. Сварить гороховый суп. Из помидоров, лука и зелени сделать салат. Из абрикосов сварить компот, а морковь просто натереть на терке и подать в сыром виде. Тыкву добавить в кашу».*

Педагог выясняет у детей, как еще можно помочь своим глазам, и предлагает показать Кролику гимнастику для глаз.

Гимнастика для глаз

1. Зажмурить изо всех сил глаза, а потом открыть их. Повторить 4—6 раз.

2. Погладить в течение 1 минуты веки кончиками (подушечками) пальцев.

3. Делать круговые движения глазами: налево — вверх — направо — вниз — направо — вверх — налево — вниз. Повторить 10 раз.

4. Вытянуть вперед руку. Следить взглядом за ногтем пальца, медленно приближая его к носу, а потом так же медленно отодвигая обратно. Повторить 5 раз.

Следующий гость повара Поварешкина — Илья Муромец. Илья Муромец — богатырь, силач, ему необходимы продукты для укрепления мышц: молоко, сыр, кефир, рыба, зелень, крупы. Аналогично предыдущим составляется меню для Ильи Муромца. В конце занятия дети выполняют небольшой комплекс упражнений с гантелями: «Зарядка Ильи Муромца».

В последующем в игру можно вводить других сказочных персонажей и усложнять игровые задания. Например: *«Придумайте рецепт красоты для Василисы Прекрасной, (из продуктов, укрепляющих ногти, волосы, а также полезных продуктов для кожи)», «Составьте меню для укрепления зубов Щелкунчика», «Вспомните продукты, которые называют „пищей для ума" (продукты, улучшающие память, внимание и т.д.)», «Составьте меню для Незнайки», «Откройте тайну Кощея, догадайтесь, что ест Кощей, чтобы его скелет был таким прочным?», «Помогите Трусливому Льву укрепить свое сердце. Составьте меню для Льва».*

В конце занятия педагог обращает внимание детей на то, что продукты, которые они выбирали для разных сказочных персонажей, часто совпадали, например молочные продукты полезны и для укрепления скелета, и для мышц, и для красоты, а ягоды, овощи и фрукты нужны всем сказочным персонажам. Поэтому, чтобы быть сильными, умными, красивыми, а самое главное — здоровыми, нужно есть разнообразную пищу, но обязательно только полезную!

«Загадки повара Поварешкина»

Цели. Развивать у детей интерес и положительное отношение к здоровому питанию. Развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание. Упражнять детей в согласовании прилагательных с существительными. Обогащать и активизировать словарный запас. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Воспитывать любознательность.

В комплект игры входят: плоскостная фигура повара Поварешкина; карточки с изображениями готовых блюд, карточки с изображениями продуктов питания.

Описание игры

Педагог устанавливает на наборном полотне плоскостную фигуру повара Поварешкина, объясняет детям, что на этот раз повар приготовил для них загадки, и предлагает попробовать их разгадать.

1. Игровое задание «Как называется?»

Педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «каша», вокруг нее раскладывает карточки с изображениями разных круп: «греча», «рис», «перловка», «геркулес», «пшено». Затем он предлагает детям ответить, как будут называться каши из этих круп? Примеры ответов: «*Каша из гречи — гречневая*», «*Каша из риса — рисовая*» и т.д.

Затем педагог предлагает детям вспомнить, какие еще крупы кроме представленных они знают, и просит ответить, как будут называться каши из этих круп.

Далее педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «суп», а вокруг нее — карточки с изображениями разных продуктов: «свекла»,

«рыба», «капуста», «огурец». Далее педагог предлагает детям ответить, как будет называться суп, если в него добавить каждый из этих продуктов. *{Борщ, уха, щи, рассольник.}*)

2. Игровое задание «Какой? Какая? Какое?»

Педагог выкладывает перед детьми карточки с изображениями готовых блюд: «пирог», «варенье», «сок», «ватрушка», «пюре», предлагает рассмотреть и назвать их.

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением черники и предлагает детям ответить, как могут называться предложенные готовые блюда из черники.

Дети отвечают: *«Черничный пирог, черничное варенье, черничный сок».*

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением яблока или груши, и игра продолжается по тем же правилам.

Усложнение.

Педагог выкладывает карточки с изображениями готовых блюд: «пюре», «сок», «салат», «запеканка», «пирог». Затем, демонстрируя карточку с изображением свеклы, он предлагает ответить, как могут называться предложенные готовые блюда из этого овоща. Педагог просит детей быть внимательными и не называть несуществующих блюд, например свекольного пирога! Дети отвечают: *«Свекольное пюре, свекольный сок, свекольный салат».* Далее педагог предлагает назвать блюда из моркови, тыквы и т.д.

3. Игровое задание «Продолжи пословицу, поговорку».

Педагог называет первую часть пословицы или поговорки, а дети заканчивают ее. Примеры пословиц и поговорок: «Кашу маслом... *{не испортишь}*», «Когда я ем... *(я глух и нем)*», «Аппетит приходит... *(во время еды)*», «Без капусты щи... *(пусты)*», «Был квас, да не было... *(вас)*»,

«Дорога ложка... (к обеду)», «За обедом хлеб всему... (голова)», «Не красна изба углами, а красна... (пирогами)», «Овощи хороши в... (щи)».

4. Игровое задание «Зашифрованное слово».

Педагог последовательно выкладывает перед детьми карточки с изображениями фруктов, овощей и орехов: «слива», «клюква», «абрикос», «земляника», «капуста», «арахис». Он объясняет, что этот ряд карточек — зашифрованное название любимого торта повара Поварешкина, и предлагает расшифровать слово, выделив начальные буквы в названиях овощей, фруктов и орехов. («Сказка».)

Далее педагог добавляет карточки с изображениями овощей, фруктов и орехов и предлагает детям самостоятельно «зашифровать» какое-нибудь слово. Например: коса, сом, зола, кот, сок, плот, гол.

5. Игровое задание «За покупками».

Перед игрой педагог выставляет на наборное полотно карточки с изображениями различных продуктов питания и устанавливает над ними вывеску «Магазин полезных продуктов».

Затем педагог предлагает детям послушать стихотворение:

Поварята-малыши
Собрались готовить щи.
Принесли бананы,
Гречи полстакана,
Мармелад добавили,
Перцем все заправили!
Сели ждать у котелка,
Когда сварится еда.
Зря так ждали малыши —

Не понравились им щи.
Только зря старались —
Голодными остались!

Педагог выясняет у детей, почему щи у поварят не получились, какие продукты нужны для правильного приготовления этого блюда. Затем педагог выдает детям карточки с изображениями готовых блюд, дети по очереди «идут в магазин» и «покупают» нужные «продукты» (подходят к наборному полотну и отбирают необходимые карточки). Затем педагог вместе с детьми обсуждает правильность выбора.

Педагог может подбирать карточки к игре исходя от уровня подготовленности детей.

«Готовим сами». «Чай»

Цели. Познакомить детей с полезными свойствами чая, расширить знания о народной медицине. Познакомить детей с процессом приготовления чая. Воспитывать самостоятельность, желание помогать.

В комплект игры входят: «скатерть-самобранка» (нарядная салфетка) и 4 карточки — «части рецепта», на которых изображены последовательные действия заваривания чая.

Описание игры

Перед игрой проводится беседа о чае, его полезных свойствах и качествах. Благоприятное воздействие чая суммируется в следующих положениях.

- Чай бодрит дух, повышает активность мозга, улучшает память.
- Чай снимает усталость, стимулирует обмен веществ, нормализует деятельность сердца, кровеносных сосудов, пищеварительной системы.
- Чай замедляет процесс старения, способствует долголетию.
- Чай обладает охлаждающим действием. Через несколько минут после чашки горячего чая температура кожи опускается на 1—2° С, что дает ощущение пролады и свежести. С холодным чаем такого эффекта не наблюдается.

Рассказывая детям о полезных свойствах чая, можно привести несколько рецептов применения чая в народной медицине:

- теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — мочегонное и потогонное средство

при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких;

- крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая — средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорении слизистой оболочки, а также при конъюнктивитах;

- сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай могут служить средством от ожогов;

- жевание сухого зеленого чая хорошо помогает от тошноты при укачивании в автомашинах и при морской болезни;

- после чаепития улучшаются общее состояние, настроение, вот почему при деловых встречах и в дипломатических кругах переговоры часто ведутся за чашкой чая.

В беседе можно рассказать детям о том, что чай выращивают только в теплых странах, что существуют различные его сорта. Детям предлагается рассмотреть разные сорта чая (крупнолистовой, зеленый) и определить, почему их так назвали (у крупнолистового — крупные листочки чая, у зеленого чая листочки имеют зеленый цвет). Также можно побеседовать с детьми о традициях чаепития.

Далее педагог предлагает детям вспомнить и рассказать стихи, сказки, пословицы и поговорки о чае и повторить одну из загадок-чистоговорок всем вместе:

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,
Больше греться не хочу.
Крышка громко зазвенела.
Пейте чай, вода вскипела!

(Самовар.)

Затем педагог просит детей вспомнить названия предметов чайной посуды и проводит с детьми игру на координацию речи и движения «Чайный сервиз».

Чайный сервиз

Вот с заваркой толстый чайник
Очень важный, как начальник!

*Дети надувают животик,
ставят одну руку на пояс,
другую изгибают, как носик.*

Рядом чашки расписные,
Ручки гнутые, крутые.

*Дети приседают, одна рука на
поясе.*

Вот насмешливые блюдца -
Они кружатся, смеются.

*Дети кружатся на месте, руки
в стороны.*

А вот ложечки для чая
Скромно головой качают.

*Дети вытягиваются вверх,
руки смыкают над головой и
совершают легкие наклоны в
стороны.*

Ну-ка, скатерть, развернись,
Чайный ждет тебя сервиз!

*Дети наклоняются вперед,
разводя руки в стороны.*

Педагог раскладывает перед детьми «скатерть-самобранку» и объясняет детям, что повар Поварешкин пригласил гостей на чаепитие. Детям предлагается помочь повару заварить чай, используя карточки — части рецепта.

Перед детьми в произвольном порядке выкладываются карточки. Дети рассматривают их и раскладывают в правильной последовательности, объясняя свои действия: «Сначала нужно засыпать в заварочный чайник три чайные ложки чая. Потом заливаем чай горячей водой. После этого чайник нужно накрыть в специальной грелкой-куклой, чтобы чай лучше заварился. Когда чай заварился, его наливают в чашку. Чай готов, его можно пить».

Закончить игру можно приготовлением чая и чаепитием.

«Готовим сами». «Каша»

Цели. Сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака. Развивать знания детей о здоровом правильном питании, познавательный интерес к окружающему миру. Воспитывать чувство благодарности к поварам.

В комплект игры входят: 4 карточки — части рецепта «Готовим кашу»; карточки готовых блюд: «запеканка», «суп», «ватрушка», «мюсли», «сок», «омлет»; плоскостная фигура повара Поварешкина; 3—4 небольших мешочка с разными крупами.

Описание игры

Незадолго до игры необходимо провести предварительную работу: прочитать вместе с детьми мифы о подвигах Геракла.

Перед игрой проводится беседа о полезных свойствах различных каш. Педагог рассказывает детям, что обыкновенные каши — это не только вкусные, но и очень полезные блюда, которые могут предотвратить множество болезней и укрепить организм человека.

Справочный материал для беседы — «Чем полезны каши»

Гречневая каша

Спасает организм от отравлений. Снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта. Рекомендуются при заболеваниях поджелудочной железы, печени, при атеросклерозе, гипертонии, сахарном диабете, ожирении.

Манная каша

Благотворно влияет на кости и желудочно-кишечный тракт. Рекомендуется при хронической недостаточности почек.

Овсяная каша

Препятствует образованию тромбов в сосудах, рекомендуется при болезнях сердца. Регулярно употребляя овсянку, можно избавиться от желудочно-кишечных болезней.

Каша из крупы пшенички

Очищает мочевой пузырь и почки, полезна при заболеваниях кишечника. Приготовленная с сахаром и сливочным маслом, помогает избавиться от кашля. Очень полезна проросшая пшеница — она восстанавливает зрение, улучшает память, повышает иммунитет.

Пшенная каша

Полезна при болезнях сердечно-сосудистой и нервной систем, сахарном диабете, заболеваниях печени. Укрепляет мышцы, способствует восстановлению сломанных и поврежденных костей, заживлению ран.

Рисовая каша

Укрепляет нервную систему, а по некоторым данным — еще и повышает интеллект. Наиболее полезен нешлифованный коричневый рис: употребление его 3 раза в неделю существенно снижает риск инфаркта, рака прямой кишки, диабета и ожирения.

Ячневая, перловая каши

Каши из ячменя полезны при атеросклерозе, депрессиях. Они улучшают память, замедляют процесс старения, защищают от рака.

После беседы педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварешкина и предлагает детям ответить на вопрос: «Что вы сегодня сделали утром, когда проснулись?» Дети отвечают: «Умылись, сделали зарядку, позавтракали».

Педагог выкладывает перед детьми карточки — «запеканка», «суп», «ватрушка», «мюсли», «сок», «омлет» — и просит выбрать и выложить на наборное полотно блюда для завтрака. После того как дети выполняют задание, педагог напоминает им о значении завтрака. (*Завтрак придает силы, улучшает настроение и т. д.*)

Затем педагог обращает внимание детей на наборное полотно и просит ответить, какого самого главного блюда для завтрака не хватает. Дети отвечают: «Каша». Далее педагог выясняет у детей, почему каша считается одним из главных блюд. Он приводит примеры полезных свойств каш из различных круп: например, манную кашу полезно есть перед умственной работой, она очень калорийна и легко усваивается. Гречневая, овсяная — придают энергии и помогают расти. Рисовая богата крахмалом. Вот какие они замечательные! Затем педагог предлагает детям игровое задание: «Назови кашу». Он называет крупу, а дети — название каши: рис — ... (рисовая), греча — ... (гречневая), пшеница — ... (каша из пшенички, манная), просо — ... (пшенная), овес — ... (овсяная, геркулесовая).

Педагог напоминает детям о том, что геркулесовая каша получила свое название в честь античного героя — Геркулеса (Геракла). Все свои подвиги он смог совершить потому, что в детстве очень любил геркулесовую кашу. Так что тот, кто ест ее, может стать сильным подобно античному герою.

Комплекс общеразвивающих упражнений «Геракл»

Жил Геракл давным-давно, Мы расскажем про него: Очень быстрый был Геракл Прыгать он не уставал, Очень сильный был Геракл Даже камни поднимал	<i>Дети шагают на месте, высоко поднимая колени. Прыжки на месте, руки на поясе. Из и. п. (стоя, ноги на ширине плеч) дети наклоняются вперед, доставая руками до пола</i>
Очень ловкий был Геракл Далеко копье метал, И высокий был Геракл — Он до неба доставал! Никогда он не болел, Потому что кашу ел!	<i>Из и. п. махи руками (имитация броска копья). Из и. п. (стоя, ноги вместе) дети тянутся руками вверх. Из и. п. дети наклоняются вперед, разводя руки в стороны</i>

Педагог предлагает детям приготовить кашу. И для того чтобы восстановить дыхание после разминки, проводит с детьми дыхательную гимнастику.

Дыхательная гимнастика «Каша кипит»

Дети садятся на стул: одну руку кладут на живот, другую — на грудь. На вдохе они набирают воздух в грудную клетку (вдох) и втягивают живот, на выдохе — опускают грудь, выпячивают живот и громко произносят звук «ф-ф-ф-ф». Упражнение повторяется 4 раза.

Далее педагог выкладывает перед детьми в произвольном порядке карточки — части рецепта каши. Дети рассматривают их и раскладывают в правильной последовательности, объясняя свои действия: *«Сначала нужно вскипятить молоко. Потом насыпать крупы. После этого нужно варить кашу, помешивая ложкой. Когда каша сварится, можно разложить ее по тарелкам и добавить масло».*

Педагог обращает внимание детей, что повара и родители, которые готовят для детей кашу, вкладывают в нее много труда, заботы и любви. Поэтому доедать кашу нужно всегда до последней ложки! И обязательно благодарить — говорить «Большое спасибо!»

После того как дети определили последовательность приготовления блюда, педагог предлагает определить, из какой крупы можно ее приготовить. Он выставляет перед детьми несколько мешочков с разными крупами и просит детей на ощупь определить, какая в них крупа.

Затем педагог просит детей закончить пословицы и поговорки о каше: «Кашу маслом... *(не испортишь)*», «Сам кашу заварил, сам ее и... *(расхлебывай)*», «С ним каши... *(не сварить)*».

И отгадать загадки:

Черна, мала крошка,
Соберут немножко,
В воде поварят.
Кто съест — похвалит.
(Гречневая каша.)

Как во поле на кургане
Стоит курица с серьгами.
(Овес.)

В поле метелкой,
В мешке жемчугом.
(Пшеница.)

«Правила питания»

Цели. Развивать и обобщать у детей представления о правилах питания. Учить детей осознанно относиться к своему питанию. Развивать игровую деятельность, навыки общения и партнерства.

В комплект игры входят: карточки — «Правила питания»; волчок-рулетка.

Описание игры

Перед игрой педагог проводит с детьми беседу об основных правилах питания. Он выясняет, какие правила питания знают дети, почему необходимо соблюдать эти правила. Затем педагог, читая детям стихотворение, выкладывает на наборное полотно карточки-символы «Правила питания».

Правила питания, дружок, не забывай,
Чтобы быть здоровым, всегда их соблюдай!
Во-первых, кушай вовремя,
Режим ты уважай:
Обед и завтрак с ужином
Смотри не пропускай!

(Выкладывается карточка «Режим питания».)

Продукты ешь полезные:
Орехи, виноград...

Каши, фрукты, овощи — в них бодрости заряд!

(Выкладывается карточка «Полезные продукты».)

Будь за столом опрятен,
Культурен, аккуратен —
И будешь, несомненно,
Ты сам себе приятен!

(Выкладывается карточка «Правила этикета за столом».)

Еще совет полезный
Запомни навсегда: Есть
грязными руками
Нельзя! Нельзя! Нельзя!

(Выкладывается карточка «Гигиенические правила».)

Педагог предлагает детям рассмотреть и назвать, какие правила изображены на карточках. Дети предлагают свои варианты ответов: *«Перед едой надо мыть руки с мылом», «Есть продукты, полезные для здоровья», «Кушать в определенное время», «Соблюдать правила поведения за столом».*

Затем педагог предлагает детям организовать «Клуб знатоков правильного питания» (игра организуется аналогично игре «Что? Где? Когда?»). Знатоки рассаживаются вокруг игрового стола. В центре игрового стола педагог устанавливает волчок со стрелкой, вокруг волчка выкладывает карточки-символы «Правила питания». Игра проходит по раундам. В каждом раунде волчок указывает тему вопросов по карточкам-символам, на которые должны ответить знатоки. Вопросы знатокам педагог может подобрать самостоятельно, исходя от уровня подготовленности детей.

Варианты вопросов

«Гигиена питания»:

1. Перечислите ситуации, после которых нужно обязательно мыть руки. (Мыть руки нужно: перед едой, после прогулки, после посещения туалета...)

2. Закончите пословицу, поговорку: «Мойте руки перед едой —... *(будете здоровы)*», «Чистота — лучшая... *(красота)*», «Будь аккуратен, забудь про лень... *(чисти зубы)*

каждый день)», «Чаще мойся, ... (воды не бойся)».

«Режим питания»:

1. Отгадайте загадки: «Без каких трех вещей человек не может жить?» {Без завтрака, обеда и ужина.}, «Что нельзя съесть на завтрак? {Обед и ужин.}

2. Назовите продукты (или блюда), которые полезно есть на завтрак. Почему?

3. Составь меню на день. {Дети выкладывают на зоны циферблата «Режим питания» карточки готовых блюд: кашу на завтрак, суп на обед и т. д.)

«Полезные продукты»:

1. Назовите продукты питания, которые укрепляют наши зубы.

2. «Как зовут колосок?» На столе раскладываются различные колоски. В блюдца насыпаются крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание детей на форму крупы, ее размеры, цвет.

«Правила поведения за столом»:

1. Перечислите правила поведения за столом.

2. Продолжите пословицы: «Когда я ем — я... (глух и нем)», «Кто не умерен в еде... (враг себе)», «Кто аккуратен... (тот людям приятен).

В конце игры проводится награждение лучших знатоков правильного питания.

«Режим питания»

Цели. Закрепить у детей знания и представления о режиме питания, его значении в жизни и здоровье людей. Закрепить умение детей ориентироваться во времени. Закрепить знания о полезных продуктах питания. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

В комплект игры входят: циферблат «Режим питания», карточки с изображениями готовых блюд: «каша», «суп», «запеканка», «винегрет», «плов», «салат», «ватрушка».

Описание игры

Игру предваряет беседа о значении режима питания в жизни и здоровье людей. Педагог выясняет у детей, знают ли они, сколько раз в сутки человеку необходимо есть, какой временной промежуток должен быть между приемами пищи, почему важно соблюдать режим питания. Затем педагог предлагает послушать загадки и отгадать последнее слово.

Утром солнышко встает,
Мама нас к столу зовет.
Не откладывай на завтра
Вкусный и полезный...
(завтрак).

Днем играем и гуляем,
Но поесть не забываем.
Суп, котлеты, винегрет
Подают нам на... (обед).

В белоснежном колпаке
И с подносами в руке

К нам приходит повар-модник,
Угощает кексом в... (полдник).
Ну и всем, конечно, нужен
Вечером приятный... (ужин).

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварешкина и циферблат «Режим питания» и говорит: «Есть у Поварешкина волшебные часы, показывают время, когда мы есть должны».

Показывая на циферблат, педагог объясняет детям, где и каким цветом на циферблате выделены завтрак, обед, полдник и ужин. (*Желтым цветом выделен завтрак, оранжевым — обед, зеленым — полдник, синим — ужин.*)

Двигательное упражнение «Часики»

Вышел повар как-то раз
Посмотреть, который час.

Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так:
Тик-так.

Влево — тик,
Вправо — так.

И мы тоже можем так —
Тик-так, тик-так.

Что же, повар, ты стоишь,
За часами не следишь?

Раз, два, три, четыре, пять
Вот остыл обед опять!

*Дети переступают с
ноги на ногу, руки на поясе.*

*Ставят ноги на ширину
плеч, качают головой вправо-
влево, руки на поясе.*

*Ставят ноги на ширину
плеч, делают наклоны
вправо-влево, руки скользят
вдоль туловища.*

*Пожимают плечами.
Грозят указательным
пальцем правой руки.*

*Грозят указательным
пальцем левой руки.*

*Наклоняются вперед,
разводя руки в стороны.*

Игровое задание «Угадай, назови».

Педагог предлагает детям определить, как называется прием пищи, о котором можно сказать:

- до него был завтрак и обед, а после него мы ужинаем (*полдник*);
- до него был полдник, а после него мы ложимся спать (*ужин*);
- утренний прием пищи (*завтрак*).

Дети, рассматривая циферблат, отвечают на вопросы.

Игровое задание «Составь меню».

Педагог перекладывает циферблат с наборного полотна на стол перед детьми, а на наборное полотно выкладывает карточки с готовыми блюдами: «каша», «суп», «запеканка», «винегрет», «плов», «салат», «ватрушка». Он предлагает рассмотреть карточки, назвать, какие блюда на них изображены. Педагог предлагает детям подобрать блюда по своему вкусу и составить из них меню на завтрак, обед и ужин, объяснить свой выбор. Пример ответа: *«Я предлагаю есть утром на завтрак кашу. Если каждое утро есть кашу, то никогда не будет болеть желудок. Она придает много энергии, так что вы будете бодрыми целый день.* (Ребенок выкладывает карточку с кашей возле обозначенного на циферблате завтрака.) *В обед нужно есть суп, без него обед — не обед. Ароматный суп из мяса, рыбы или овощей будит аппетит и, конечно, необходим для нормального пищеварения.* (Ребенок выкладывает карточку с изображением супа возле обозначенного на циферблате обеда.)»

«Полезный завтрак»

Цели. Формировать у детей представление о завтраке как об обязательном компоненте в ежедневном режиме питания. Закреплять знания о полезных блюдах утреннего меню. Развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание.

В комплект игры входят: циферблат «Режим питания», карточки с изображениями продуктов питания: «молоко», «рис», «яблоко», «груша».

Описание игры

Педагог выставляет на наборное полотно циферблат «Режим питания», устанавливает на циферблате «время завтрака» и читает детям стихотворение:

«Утренний концерт»

В доме с утра концерт —
Папа залез на буфет,
Мама песни поет
И в барабаны бьет.
Бабушка, словно в цирке,
Крутит тарелку вилкой!
А дед шары надувает
И по дому с ними летает.
И весь этот шум, суета —
Чтоб накормить малыша.
Не ест он, молчит, упирается —
Расти, видно, не собирается!
Не знает он, вот беда,
Что завтракать надо всегда!

Педагог выясняет у детей, знают ли они, чем же полезен завтрак. В беседе педагог объясняет, что за ночь запасы энергии человека истощаются. Организм и мозг нуждаются в топливе для их пополнения. Пропуск завтрака может привести к развитию заболеваний. Завтракающие люди лучше работают, делают меньше ошибок, у них лучше память, они реже простужаются и болеют гриппом.

Затем педагог разворачивает перед детьми большую салфетку — «скатерть-самобранку», выкладывает на нее карточки с изображениями продуктов питания («молоко», «рис», «яблоко», «груша») и предлагает детям рассмотреть карточки и назвать продукты, которые на них изображены. Затем он предлагает детям помочь повару По-варешкину приготовить завтрак из предложенных продуктов. Дети отбирают карточки для задуманных ими блюд, комментируют свои действия: *«Из этих продуктов можно приготовить рисовую кашу и компот. Для каши нужно взять рис и молоко, а для компота — яблоко и грушу», «Еще из яблока и груши можно приготовить фруктовый салат или пюре».*

Педагог предлагает другие варианты блюд, побуждает детей придумывать новые варианты рецептов. Далее можно ввести в игру новый набор карточек с изображениями продуктов питания либо добавить к уже имеющимся карточкам новые. Таким образом педагог может предлагать детям различные игровые задания. Например: *«Какие блюда можно приготовить на завтрак (обед, полдник, ужин) из предложенных продуктов?», «Угадайте, какое блюдо из предложенных продуктов задумал готовить повар Поварешкин?»*