

Цикл бесед и дидактических игр
о здоровом питании для детей
детского сада

ЗДОРОВАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ПИЩА



Содержание:

Цикл бесед о здоровом питании

1. Беседа «Что мы делаем, когда едим?».....	3
2. Беседа «Витамины и полезные продукты».....	4
3. Беседа «Здоровая пища».....	5
4. НОД ТЕМА «Витамины, полезные продукты и здоровый организм».....	6
5. Беседа «Откуда берется здоровье!?».....	8
6. Беседа «Откуда берутся болезни?».....	10
7. Беседа «Полезные и вредные привычки».....	12
8. Беседа «Откуда берется грипп!».....	14
9. Беседа «Подружись с зубной щеткой».....	16
10. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».....	18
11. Беседа «Чистота – залог здоровья ».....	20
12. Беседа: «В мире опасных предметов».....	23
13. Беседа: «Мой режим дня».....	25
14. Беседа «Где найти витамины?»	27
15. Беседа «О пользе витаминов, и для чего они нужны человеку?».....	29
16. Беседа «Правильное питание»	31

Картотека дидактических игр и игровых заданий по формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста

17. «БУДЬ ЗДОРОВ!».....	33
18. МАГАЗИН ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ.....	34
19. РЕКЛАМА	35
20. КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!.....	36
21. МАГАЗИН ЗАГАДОК.....	39
22. ВЕЖЛИВЫЙ МАГАЗИН.....	40
23. ПОВАРЯТА	41
24. МЕНЮ ДЛЯ СКАЗОЧНЫХ ГЕРОЕВ.....	42
25. ЗАГАДКИ ПОВАРА ПОВАРЕШКИНА.....	44
26. ГОТОВИМ САМИ: ЧАЙ.....	47
27. ГОТОВИМ САМИ: КАША.....	48
28. ПРАВИЛА ПИТАНИЯ.....	51
29. РЕЖИМ ПИТАНИЯ.....	53
30. ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК.....	54
31. СТИХИ О ВИТАМИНАХ В КАРТИНКАХ.....	55 - 59
32. КАРТИНКИ О ВРЕДНОМ И ПОЛЕЗНОМ для зубов.....	60
33. КАРТИНКИ ВРЕДНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.....	61 - 64

Беседа № 1.

Тема: «Что мы делаем, когда едим?»

Цель: Ознакомить детей с назначением и работой системы пищеварения.

Воспитатель объясняет детям, что все живые существа питаются. Ребенку, как и всякому человеку, необходимо определенное количество пищи, чтобы расти, развиваться, обеспечивать себя энергией.

Ты съел кашу или выпил стакан молока - и у тебя сразу прибавилось сил. Как ты думаешь почему?

Пища, которую мы съели, проходит сложный длинный путь:

Сначала мы ее пережевываем зубами во рту, затем глотаем и она продвигается по пищеводу в желудок. Желудок переваривает пищу, и она поступает в кишечник- это длинный- предлинный шланг. Он также переваривает пищу, которая наконец превращается в вещества, полезные нашему организму. Эти полезные вещества растворяются, попадают в кровь и разносятся по всему организму, обеспечивая необходимым питанием каждую частичку нашего тела.

Воспитатель с детьми рассматривает картинку, изображающую, как путешествует пища по нашему телу.

Воспитатель предлагает детям найти и пощупать у себя живот. Желудок находится с левой стороны- там, где оканчиваются ребра. Печень - соседка желудка, но находится справа. Кишечник расположен посередине. Путь по которому проходит пища – рот, пищевод, желудок, кишечник.

Чтобы переварить еду, которую ты съел, обязательно нужна вода. Без воды жить нельзя. Сколько нужно воды человеку каждый день? В прохладную погоду - не очень много. В жаркую погоду, летом, особенно если ты много двигался, пить надо много. Суп, компот, чай, так же как вода, помогают усваивать пищу.

За столом во время еды нельзя смеяться, громко разговаривать, кричать с набитым ртом. Пищу нужно тщательно пережевывать, не торопиться, не проглатывать слишком большие куски.

После еды нельзя бегать, прыгать, заниматься физкультурой, иначе можно принести большой вред своему организму.

Вопросы для запоминания:

Зачем человек ест? Для чего нужны зубы? Почему говорят: здоровые зубы - здоровое тело? Как нужно ухаживать за зубами

Беседа № 2.

Тема: «Витамины и полезные продукты».

Цель: Рассказать детям о пользе витаминов и их значении для здоровья человека.

Воспитатель рассказывает детям, что в продуктах есть очень важные для здоровья человека вещества, которые называются витаминами.

Спросить у детей, а что они знают о витаминах?

Витаминов много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Показывается рисунок тела человека и воспитатель рассказывает, на какие органы влияют те или иные витамины.

Витамин А – зрение,

Витамин В – сердце,

Витамин С – органы дыхания, укрепляет весь организм, делает человека более здоровым, неподверженным простудам

Витамин Д – скелет, делает наши руки и ноги крепкими.

Воспитатель показывает картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины.

Задать детям вопрос: Что вы любите есть больше всего?

В чем разница между вкусным продуктом и полезным?

Какие названия витаминов вы знаете?

В каких продуктах много витаминов А, В, С, Д.?

Теперь, ребята, вы всегда будете знать, какие продукты лучше всего употреблять

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

Беседа № 3.

Тема: «Здоровая пища»

Цель: Помочь детям понять, что здоровье зависит от правильного питания – еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Воспитатель предлагает детям назвать их любимую еду. Потом называет то, что любит сам. Обратить внимание детей на то, сколько различных продуктов содержится в названных любимых блюдах: вкусный салат состоит из овощей и сметаны, шоколад – из какао, молока, масла и сахара. Котлеты сделаны из курицы, (мяса, рыбы).

Подвести детей к мысли о том, что организму человека нужны различные продукты. Особенно полезны сырые овощи и фрукты: у того, кто их постоянно употребляет, как правило, бывает хорошее, бодрое настроение, гладкая кожа, изящная фигура. А вот конфеты, шоколад, мороженое, особенно в больших количествах, безусловно вредны для здоровья.

Разумеется, не стоит полностью отказываться от сладкого. Однако необходимо употреблять разнообразную пищу – чтобы быть крепким, здоровым и быстро расти.

Какие названия витаминов вы уже знаете?

В каких продуктах много витамина А, В, С, Д.?

Для чего нужны эти витамины?

Для чего особенно важен витамин А? В? С? Д?

НОД ТЕМА «Витамины, полезные продукты и здоровый организм»

Цель: закрепить знания о пользе витаминов и их значения для здоровья человека. Вспомнить, как витамины влияют на организм человека».

Оборудование: карточки с буквами А, В, С, Д, цветные иллюстрации и картинки с изображением продуктов питания, силуэтное изображение тела человека со схемой воздействия витаминов на различные части организма.

Ход занятия:

Кто знает, что нужно организму, чтобы человек был здоров, рос и развивался?

-Человек должен употреблять полезные продукты , в которых содержатся разные витамины.

Витамины очень важны для здоровья, их очень много, но самые главные – это витамины А, В, С, Д.

Детям дается рисунок тела человека. Вокруг расположены буквы – обозначающие витамины, содержащиеся в продуктах. От каждого витамина к определенными органу проходит линия лабиринта.

Проведите дорожки лабиринта и вы узнаете какой витамин больше влияет на тот или иной орган.

Витамин А- зрение

Витамин В- сердце

Витамин С- органы дыхания

Витамин Д- скелет

Давайте сделаем витаминную таблицу. Отберем картинки с продуктами, в которых содержатся основные витамины необходимые организму человека.

В каких продуктах содержится витамин А ? (Дети выбирают нужные картинки)

В каких продуктах содержится витамин В ? (Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин С ?
(Дети выбирают картинки)

В каких продуктах содержится витамин Д?
(Дети выбирают картинки)

Ребята, давайте вспомним, какие продукты необходимо употреблять.

Помни истину простую

Лучше видит только тот
Кто жует морковь сырую
Или сок черничный пьет.

Очень важно спозаранку
Есть за завтраком овсянку
Черный хлеб полезен нам
И не только по утрам.

Ребята, какие из полезных продуктов вы любите?

Что будет, если питаться только одними сладостями?

Принимали вы когда-нибудь витамины в таблетках?

А теперь угадайте загадки про полезные продукты:

Красна девица,

Каменное сердце (вишня)
Не знал пеленок

Был ребенок
Стал стариком-
Сто пеленок на нем (капуста)

И зелен и густ
На грядке вырос куст
Начали щипать
Стали плакать и рыдать (зеленый лук)

Желтый Антошка
Вертится на ножке
Где солнце стоит
Туда он глядит (подсолнух)

Рыбий жир всего полезней
Хоть противный – надо пить
Он спасает от болезней Без
болезней – лучше жить.

От простуды и ангины
Помогают апельсины Ну
а лучше есть лимон
Хоть и очень кислый он.

Беседа «Откуда берется здоровье!?!»

Цель: познакомить детей с правилами здорового образа жизни.

Задачи:

— прививать опрятность во внешнем виде и поступках;

— воспитывать желание правильно питаться; —

призывать к занятиям спортом для здоровья.

Ход мероприятия:

Ребята, сегодня мы с вами поговорим о здоровье, что это и откуда оно берется. Вы когда-нибудь задумывались над этим? (ответы детей). Да, правильно – здоровье – это то, как человек живет, что кушает, чем занимается. Ученые много лет изучают темы, связанные со здоровьем человека. Сколько уже времени и сил потрачено на то, чтобы придумать эликсир долголетия. Для этого в древности колдуны смешивали разные травы, толкли в ступе мышинные хвосты и кошачьи зубы, сочиняли труднопроизносимые заклинания. Люди не знали, что секрет долголетия сокрыт внутри каждого человека.



Ученые доказали, что наш организм может безотказно работать 150 лет.

Так задумала природа человека. К сожалению, человек редко пользуется этим даром природы. Вредные привычки старят нас преждевременно.

Посмотрите на рисунок, как здоровые легкие отличаются от легких курящего человека. Так вредная привычка губит наше здоровье.

Если хочешь быть всегда здоровым и полным сил, то тебе обязательно нужно запомнить и соблюдать простые правила здорового образа жизни.

Давайте сейчас их вместе с вами сформулируем. И так:

Правило 1. Чистота, чистота и еще раз чистота.

Всегда содержи в чистоте свое тело и одежду. Нужно обязательно мыть руки, чистить зубы два раза в день, умываться, мыться с мылом и мочалкой. Кроме того, нужно чистить обувь и одежду, регулярно убирать и проветривать комнату, где ты живешь.

Правило №2. Правильное питание – залог здоровья.

Правильное питание – одна из основ здорового образа жизни. Во-первых, питание должно быть разнообразным: надо есть овощи и фрукты, мясо и рыбу, не забывать о кашах. Во – вторых, есть нужно не торопясь, тщательно пережевывая пищу. В – третьих, есть всегда нужно в одно и то же время: тогда организм лучше усваивает полезные вещества.

Правило №3. Движение и спорт – путь к здоровью.

Старайся как можно больше двигаться, а свободное время проводить на свежем воздухе, играя в подвижные игры. Какие подвижные игры вы знаете? (ответы детей).

Каждое утро обязательно делай зарядку, и тогда целый день ты будешь полон энергии.

Правило №4. Не заводи дурных привычек. (Обсуждаем какие есть вредные привычки и чем они опасны для человека).

Какие правила ЗОЖ вы сегодня запомнили? А может быть, вы знаете еще какие-то правила здоровья человека? (выслушиваем ответы, обсуждаем)

Молодцы, ребята. Вы хорошо запомнили правила здорового образа жизни человека, теперь осталось их соблюдать и тогда вы будете много лет здоровыми и полными энергии.

Беседа «Откуда берутся болезни?»

– Что такое? Неужели Ваши дети заболели?	Дифтерит, аппендицит, Малярия и бронхит.
– Да-да-да! У них ангина, Скарлатина, холерина,	Приезжайте же скорее, Добрый доктор Айболит!

– Вам, конечно, знакомы эти строки из сказки К. Чуковского? Бедные зверушки, сколько у них болезней! На самом же деле разных болезней еще больше. Все их знает только доктор. Большинство заболеваний – инфекционные. Ими можно заразиться от больного человека и даже от животного. Эти болезни вызываются мельчайшими организмами – микробами, вирусами или бактериями. Слово «микроб» происходит от двух греческих слов: *микрос*, что значит «маленький», и *биос* – «жизнь».

Мир вокруг нас полон таких существ. Они везде – в воздухе, воде, на земле, в нашем теле. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп.

Воспитатель предлагает детям посмотреть под микроскопом на каплю воды.

Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Есть среди них существа «покрупнее» – бактерии, а есть и совсем уж мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям в почве образуются вещества, которые питают растения. Молочнокислые

бактерии превращают молоко в простоквашу. С помощью этих полезных бактерий можно приготовить ряженку, кефир сыр.

В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариться.

Но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Попав в организм, они начинают быстро размножаться и выделять яды. От этих ядов и возникают инфекционные, или заразные, болезни.

– Как возбудители болезней попадают в наш организм? *(Ответы детей.)*

Прежде всего, микробы могут попасть в воду, где они живут и размножаются. Поэтому всегда рекомендуется пить кипяченую воду, при кипячении микробы гибнут. Или следует пить воду, специально очищенную при помощи фильтров.

Большинство инфекций, например вирус гриппа, передаются по воздуху.

Вирусы находятся в капельках воды, выдыхаемых вместе с воздухом.

Больной гриппом при чихании и кашле выбрасывает их в воздух и может заразить тех, кто этим воздухом дышит.

Если в доме есть кошка или собака, которые бывают на улице, им обязательно делают прививки. Ведь с улицы они могут принести инфекцию, опасную для человека. Теперь вы понимаете, почему родители ругают вас, если вы гладите бездомное животное.

– Итак, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уберечься от инфекции?

(Ответы детей.)

– Чтобы уберечься от инфекции, не стоит пить сырую воду, есть немытые фрукты и овощи и, конечно, не забывать чаще мыть руки с мылом. А от многих инфекционных болезней защищают прививки. Прививка – это введение в организм здорового человека особого вещества – вакцины.

(Вакцины обычно делают из крови переболевших этой болезнью животных.)

ПРИВИВКА

– На прививку! Первый класс!..

– Вы слышали? Это – нас!.. – Я
уколов не боюсь.
Если надо – уколюсь!
Ну подумаешь, укол!
Укололи – и пошел... Это
только трус боится На
укол идти к врачу.
Лично я при виде шприца
Улыбаюсь и шучу!
Я вхожу один из первых В
медицинский кабинет: У
меня стальные нервы Или
вовсе нервов нет!

Если только кто бы знал бы,
Что билеты на футбол
Я охотно променял бы
На добавочный укол!..
На прививку! Первый класс!..
– Вы слышали? Это – нас:...
– Почему я встал у стенки?
У меня... дрожат... коленки...
С. Михалков

Беседа: «Полезные и вредные привычки»

- Ребята, послушайте стихотворение:

Есть у лисички хорошие привычки: Собираясь
в гости, холить пышный хвостик, Приучать
лисяток соблюдать порядок.

Есть у лисички дурные привычки:

В курятник - шасть, и курочку украсть.

Мы сегодня с вами поговорим о привычках. Как вы думаете, что такое привычка? Привычка, - это действие, которое становится для нас тем, без чего мы не можем жить.

Полезные, хорошие привычки делают человека добрым, и он совершает свои действия, не задумываясь над ними потому что, они совершаются сами собой. Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Что это за привычки? Правильно. Почаще мыть руки с мылом, каждое утро чистить зубы, умываться и закаляться холодной водой по утрам, делать зарядку.

А еще? Кто вспомнит? Верно! Приходя с улицы, переобуваемся в домашнюю

обувь, надеваем домашнюю одежду. А ту, что сняли, аккуратно вешать в шкаф. Ребята, как вы думаете, хорошо ли всюду разбрасывать книжки, игрушки? Конечно, плохо. А почему? Да потому, что потом на поиски нужной вещи вы потратите, много времени. У каждой вещи должно быть свое место! Класть вещи на место – полезная привычка!

Ребята, а еще о каких полезных привычках мы забыли? Это соблюдение чистоты и порядка в доме, уборка комнаты, мытье посуды – это тоже хорошие привычки. Вот еще хорошая привычка – всегда быть чисто и опрятно одетыми, аккуратно причесанными.

Но, существуют, к сожалению, и вредные привычки. Мы поговорим о них. Вредные привычки плохо влияют на организм человека, портят нам жизнь. Это не соблюдение режима дня, постоянное лежание на диване, привычка ковырять в носу.

Ребята, кто вспомнит и расскажет о плохих привычках. Правильно! Не вмешиваться в разговоры взрослых, не держать руки в карманах, не размахивать руками во время разговора, не чесать уши, нос, голову. Еще плохая привычка грызть ногти, ведь под ногтями много микробов. Ребята, еще очень плохо чавкать во время еды, крутиться за столом, сидеть, развалившись на стуле.

Ребята, а курение это плохая привычка? Правильно! Многие дети, видя, что взрослые курят, хотят подражать им, чтобы казаться взрослее. В чем же состоит вред курения? В табачном дыме, который человек вдыхает, содержится много вредных веществ. Курящие люди часто болеют. И если ребенок начинает курить, то он плохо растет, становится очень слабым, у него болит голова, снижается сила, выносливость, ухудшается здоровье. Ребята, запомните! Курение и здоровье не совместимы. Я хочу вам сказать, что у каждого человека есть хорошие привычки и плохие. Но с вредными привычками надо бороться: избавляться от них и воспитывать в себе только хорошие.

А теперь давайте отгадаем, какие привычки полезные, а какие вредные.

1. Разбросал я книги, вещи и искал их целый вечер
2. Мою грязную посуду, пол помыть я не забуду
3. Пылесосом убираю, пыли я не оставляю
4. Ногти очень грызть люблю, всех микробов я ловлю
5. Чисто с мылом я умоюсь, у меня опрятный вид.

Беседа: «Откуда берется грипп!»

- Ребята, вы заметили, что с наступлением холодов люди чаще болеют? Бывает, что заболевает целая группа детей в детском саду или целый класс в школе. Начинается эпидемия гриппа, и люди заражаются друг от друга.

- Ребята, а как вы думаете откуда возникает грипп? (из-за микробов и вирусов)

- Мир вокруг нас полон мельчайших живых существ. Они везде – в воздухе, в воде, на земле, на нашем теле. Это микробы. Эти существа так малы, что глазом их не рассмотришь, для этого нужен специальный прибор – микроскоп. Микробов на свете великое множество, и все они очень разные. Существа покрупнее – бактерии, а мелкие – вирусы. Многие микробы полезны. Например, благодаря гнилостным бактериям, в почве образуются вещества, которыми питаются растения. В организме человека тоже обитают полезные микробы, без них пища не могла бы перевариваться но, к сожалению, не все микробы такие хорошие, есть и очень вредные, или болезнетворные. Стоит им только пробраться в организм человека, они начинают там размножаться и выделять яды.

- Ребята, а как вы думаете, где можно заразиться гриппом? (на улице, в магазине, в транспорте)?

А если вы заболите, то как догадаетесь об этом? По каким признакам? (поднимается температура, кашель, чихание, головная боль, усталость, насморк, ломота в руках, ногах, плохое настроение).

- Как же справиться с микробами? Как победить болезнь? (Пить чай с малиной, есть фрукты, овощи, витамины, лежать в постели, ставить горчичники, принимать лекарства, полоскать горло настоями трав, проветривать комнату и самое главное – вызвать врача, который определит болезнь и назначит лечение).

А вот если не лечиться, грипп может дать серьезные осложнения – бронхит или воспаление легких. Чтобы не заболеть, не заразиться от больных людей, надо соблюдать определенные правила.

Как же защитить себя от микробов, чтобы остаться всегда здоровыми?

1. Мыть руки с мылом
2. Есть только мытые овощи и фрукты
3. Весной, зимой и осенью принимать витамины
4. Закаляться
5. Заниматься физкультурой
6. Гулять на свежем воздухе
7. Когда кашляешь и чихаешь, закрывай рот платком
8. Чаще делать в доме влажную уборку
9. Ходить дома в домашней одежде
10. Проветривать комнаты

Беседа: «Подружись с зубной щеткой»

-Ребята, отгадайте загадки:

- 1) Хвостик из кости, а на спинке - щетинка
- 2) Полон хлебец белых овец

Правильно, ребята это зубная щетка и зубы. И сегодня мы поговорим о них. Ребята, сколько зубов у человека? (32). Вверху у всех людей 16 зубов и внизу 16 зубов. Для чего человеку нужны зубы? (чтобы кусать пищу, пережевывать ее, без зубов человек не красивый), - а зубы есть только у человека? (нет, зубы есть у животных и у рыб) – всем нужны зубы, чтобы кусать, грызть, жевать пищу. Поэтому зубы самая твердая часть организма, и покрыты они слоем, белой эмалью. Она твердая, защищает зубы от повреждения. Но, если за зубами не правильно ухаживать или не правильно питаться, появятся дырочки – кариес, и зубки болят. Как вы думаете от чего могут появиться дырочки? (от сладких конфет, шоколада, горячего чая, холодного мороженого, когда грызут орехи зубами, открывают зубами крышки, сухари грызут, не чистят зубы, не полощут рот).

Послушайте стихотворение:

«Как поел, почисти зубы
Делай так два раза в сутки
Предпочти конфетам фрукты
Очень важные продукты.
Чтобы зуб не беспокоил
Помни правило такое: К

стоматологу идем В год два
раза на прием. И тогда
улыбок свет
Сохранишь на много лет !»

- Ребята, давайте подумаем, какие продукты питания помогают поддерживать здоровье зубов? «Есть творог, молоко, кашу овсяную, морковь, яблоки, капусту, рыбу».

Ребята, а как еще мы можем помочь зубам? (чистить зубы, полоскать горло).
Сколько раз в день надо чистить зубы? (2 раза: утром и вечером).

Кто скажет, почему мы должны чистить зубы? (чтобы уничтожить микробы, они мелкие, их не видно, но они очень вредные и разрушают твердые зубы).
Вечером чистить зубы, чтобы освободить их от остатков пищи, а утром, чтобы освежить дыхание и защитить зубы на целый день. Значит, лучшие друзья для наших зубов – это зубная щетка и зубная паста.

Как вы думаете, у детей и у взрослых щетки должны быть одинаковые?
(ответы детей).

Правильно, щетки для детей и для взрослых должны быть разные – какой должна быть щетка: мягкой или жесткой? Если щетка будет мягкой, ее трудно очистить зубы от остатков пищи. Если щетка будет твердой, трудно чистить, так как больно деснам, их можно поранить и они будут кровоточить.
Поэтому надо иметь щетку средней жесткости.

А кто знает, как ухаживать за зубной щеткой? (щетку мой проточной, горячей водой, ставят ворсом вверх, чтобы высохла, в специальный стаканчик, менять щетку надо раз в 3-4 месяца).

Ребята, сейчас, я расскажу и покажу, как правильно чистить зубы, зубная щетка располагается вдоль линии десен. Движение зубной щеткой по передней поверхности зубов вверх – вниз. По внутренней поверхности вперед – назад. Не забудьте почистить язык.

Ребята, и помните, если заботиться о зубах, то они всегда будут белыми, чистыми и здоровыми.

Беседа « В здоровом теле – здоровый дух»

- Ребята, сегодня мы поговорим с вами о здоровье. Кто хочет быть здоровым?

- Согласитесь, приятно чувствовать себя здоровым, бодрым и весёлым. Даже в старину говорили: « В здоровом теле – здоровый дух». Немало пословиц и поговорок сложено о здоровье. Например: «Здоровье дороже всего», «Здоровье за деньги не купишь », «Где здоровье, там и красота», «Лекарств тысяча, а здоровье одно».

- Ребята, кто может ответить, что такое здоровье?

(Это сила, это красота, это ум, это счастье, это богатство, его нужно беречь, это хорошее настроение, это добро, это когда всё получается, это забота о себе)

- Ребята, а вы знаете, что каждый человек может сам себе укрепить здоровье.

Недаром говорится:

Я здоровье сберегу, Сам

себе я помогу.

- А как можно укрепить своё здоровье?

(Заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим дня, закаляться и много двигаться). Давайте подумаем, может ли быть здоровым человек, который ведёт неподвижный образ жизни и большую часть времени сидит в кресле, или лежит на диване! Верно, не может!

- А почему? Его мышцы, сердце не тренируется. Он не дышит свежим воздухом, ему не хватает солнечных лучей и кислорода. Малая подвижность ослабляет здоровье. А движение, особенно на свежем воздухе, делает нас сильными, ловкими, закалёнными!

Велосипед, самокат, роликовые коньки, как чудесно мчаться по дорожкам. А играть в футбол, волейбол и другие подвижные игры на улице, как интересно.

- Ребята, а в детском саду мы чем занимаемся (ответы детей)

- А ещё, помогает быть здоровым человеку, это чистая прохладная вода.

Мы умываемся, обливаемся или обтираемся водичкой по утрам. Она закаляет наш организм, прогоняет сон, очищает кожу, смывая с неё грязь, пот и болезнетворные микробы. Если мы будем полоскать горло водой комнатной температуры – то эта процедура будет закалывать наш организм. Прекрасная закалка – это купание в речке или море летом, хождение босиком по влажному песку, траве.

Как вы думаете, что ещё помогает нам быть здоровыми? Верно! Тёплые солнечные лучи и свежий воздух. Особенно полезный воздух в хвойных, сосновых и еловых лесах. Этот воздух – настоящий целительный настой.

В нашем саду тоже много деревьев и поэтому прогулка на воздухе помогает нам закаляться.

- А ещё есть один друг здоровья – это утренняя зарядка. После утренней гимнастики повышается настроение, появляется аппетит, ведь зарядка, регулируя работу всех органов, помогает нашему организму проснуться и включиться в дневную работу.

Я хочу здоровым быть – Буду с лыжами дружить.

Подружусь с закалкой, с обручем, скакалкой,

С теннисной ракеткой буду сильным, крепким!

- Ребята, и самое главное – это улыбка на ваших лицах. Ведь улыбка – это залог хорошего настроения. Так мы дарим друг другу здоровье и радость.

Так давайте дарить друг другу свои улыбки и хорошее настроение!

Беседа « Чистота – залог здоровья »

- Ребята, мы сегодня с вами поговорим о чистоте. Как вы думаете, связаны ли чистота и здоровье между собой?

Это означает, что если человек чист и опрятен, вокруг него царит чистота – он соблюдает одно из важных жизненных правил, позволяющих быть здоровым. - Представьте себе неряшливого мальчика Петю. Он редко моет руки с мылом, не любит стричь ногти, поэтому под ногтями у него образовались тёмные полоски грязи. Петя забывает мыть руки перед едой, после туалета, после того как поиграл со своей любимой собакой. Хотели бы вы дружить с этим мальчиком?

На руках скапливается огромное количество микробов, которые могут стать причиной опасных заразных болезней. Помните, как называются эти болезни? «Болезни грязных рук ». К ним относятся желтуха и дизентерия.

На шерсти животных: собак, кошек всегда есть крошечные невидимые глазу яйца глистов. Они попадают на кожу рук человека, погладившего своего любимца, а если руки потом не помыть, то с едой яйца глистов могут оказаться в вашем желудке и вызвать заболевание.

- Ребята, давайте вспомним все случаи, когда надо мыть руки с мылом.
Правильно!

Когда вы приходите домой с улицы, перед едой, после туалета, после игры с кошкой или собакой, хомячком или другим домашним животным.

Чаще надо стричь ногти и под ними не будет грязи.

- Ребята, а наши ножки надо мыть? Правильно, вечером перед сном обязательно мойте их тёплой водой. Ведь грязные ноги плохо пахнут.

- Ребята, а вы любите расчёсываться?

Наши волосы тоже нуждаются в уходе, моем их тёплой водой с детским шампунем, расчёсываем по утрам и делаем причёску. У волос есть подружка – расчёска. Вместе им хорошо, но расчёска обязательно должна быть чистой.

- Ребята, а ещё неопрятного человека всегда выдают грязные уши. Сколько в зеркало ни смотри, никогда не увидишь грязные ушки или чистые. Мойте ушки каждый день и вытирайте насухо полотенцем, чтобы в них не оставалась вода.

- Вы когда смотрите в зеркало, посмотрите на свою одежду: чистая она, выглажена, нет ли на ней дырок и пятен.

Что такое чистым быть? Руки чаще с мылом мыть Грязь

убрать из - под ногтей, да постричь их поскорей.

Умываться по утрам и ещё по вечерам.

Чисто вымыть уши – будут уши лучше слушать.

Дружить с расчёской – будет хороша причёска.

Девочки и мальчики в садике у нас

Весёлые, красивые и дружат с чистотой.

- Ребята, давайте разучим с вами стих:

Я здоровье сберегу.

Сам себе я помогу.

Беседа «Витамины – укрепляют организм»

- Ребята, мы сегодня с вами познакомимся с витаминами.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет разными болезнями, становится слабым, вялым, грустным.

- Если вы хотите быть весёлыми, работоспособными, крепкими, сильными и не поддаваться никаким болезням – надо принимать витамины.

- Хотите, я расскажу вам, откуда берутся витамины!

В почве притаилось несметное количество бактерий. Микробы – самые распространённые обитатели земли. Они существуют везде и всюду: в воздухе, в почве, в воде... Многие из этих мельчайших существ и начинают изготовление витаминов, обогащая ими почву и воздух.

В природе витамины образуются в растениях, поэтому плоды, овощи, фрукты служат для людей основным источником поступления витаминов в организм. Каждая травинка, каждый листик ловят солнечные лучи – источник жизни. Солнечный луч упадёт на зелёный лист и погаснет, но не пропадёт, с его помощью в листе возникнут необходимые для растения вещества, возникают и витамины. Их принято обозначать буквами: А ; В ; С ; D ; РР ; Е ; К. Количество поступающих в наш организм с пищей витаминов зависит от времени года.

- Ребята, а как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью)

- Правильно, летом и осенью их в пищевых продуктах больше, поэтому зимой и весной необходимо покупать витамины в аптеке. Их нужно употреблять в определённых дозах (1 – 2 таблетки в день).

- Растения могут сами вырабатывать витамины, а человек не способен делать это, он должен получать витамины с пищей. В природе есть растения и животные, которые вырабатывают определённые витамины.

Например: шиповник, чёрная смородина, апельсины, лимоны, капуста, лук – поставляют в организм витамин С. Этот витамин укрепляет весь организм, помогает нам не болеть.

Витамин А, который важен для зрения содержится в моркови, луке, петрушке, яйцах.

Витамин В способствует хорошей работе сердца и он содержится в молоке, мясе, чёрном хлебе, горохе, фасоли, гречке.

Витамин Е и D помогают росту нашего организма и укрепляют кости. Они содержатся в кукурузе, в рыбе, яйцах, молочных продуктах, печени, икре. -

Вы теперь много знаете о витаминах и будете подсказывать маме, чтобы она всегда покупала вам полезные продукты. И если их постоянно кушать, то ваш *организм будет здоровый и сильный.*

Беседа: «В мире опасных предметов»

- Ребята, скажите мне, кого из вас родители оставляли дома одних? (ответы детей)

Если вы уже оставались одни дома, то вам необходимо знать какие опасные предметы могут быть дома.

Сейчас мы попробуем определить, какие предметы в доме можно считать опасными. Я вам буду загадывать загадки. Вы должны будете не только их отгадать, но и сказать, чем они могут быть опасны.

Два кольца, два конца, а посередине гвоздик. (Ножницы)

Конь стальной, хвост льняной, подружись-ка ты со мной. (Иголка)

Если острием упрется – сразу дырочка найдется. (Шило)

Есть у моего Антошки только шляпка да железная ножка. (гвоздь)

Не хочу я молчать, дайте вволю постучать. (Молоток)

Зубы есть, а рта не надо. (Пила)

Я иголкина подружка только нет у меня ушка. (Булавка)

Кланяется, кланяется, придет домой растянется. (Топор)

У меня есть лезвие острое, железное, обращайтесь осторожно мной порезаться можно. (Нож)

В брюхе жарко у меня, а в носу моем дыра

Когда все во мне кипит, из нее пар валит (чайник).

- Ребята, вы должны знать? Что все острые, колющие и режущие предметы обязательно надо класть на свои места. Порядок в доме не только для красоты, но и для безопасности.

Неприятно сесть на кнопку, можешь ты поранить попку.

- Ребята, в нашем доме есть еще одна опасность – это электрические приборы. Послушайте загадки:

У окошка я сижу, на весь мир в него гляжу (телевизор).

Плывет электроход, то назад, то вперед (утюг).

Он один на всем свете очень рад пыль встретить (пылесос).

- Вы должны знать, что мокрыми руками прикасаться к электрическим приборам нельзя. Также нельзя тянуть за электрический провод. Не дотрагиваться до включенных электроприборов металлическими предметами (ножницы, отвертка). Не подходить и не дотрагиваться к оголенным проводам. И самое главное – не суй в розетку пальчик, ни девочка ни мальчик!

- Ребята, скажите, а чем ваша мама стирает? Правильно! Порошок = это бытовая химия, еще к бытовой химии относятся: средства для мытья посуды, хлорка, средства от тараканов. Чтобы не случилась беда, не открывайте коробки и банки с бытовой химией, и ни в коем случае не пытайтесь это кушать.

Химикаты – это яд и не только для ребят, аккуратней надо быть, чтоб себя не отравить!

- Ребята, еще ядом могут быть лекарства. Правда, лекарства – наши спасители в болезнях. Но обращаться с ними надо умело. Во-первых, не принимать их самостоятельно, и пить только те, что прописал тебе врач. Дома лекарства должны храниться в специально отведенном месте – домашней аптечке.

- Ребята, вы сегодня много узнали. И если, вы будете помнить правила безопасности, то смело оставайтесь дома одни, с вами не случится ни какой беды.

Беседа: «Мой режим дня»

- Ребята, мы сегодня с вами будем говорить о режиме дня. Как вы думаете, что такое режим дня? (ответы детей)

- Ребята режим дня - это определённый распорядок дня, который составляется взрослыми. Режим дня нам говорит о том, в какое время суток мы должны завтракать, обедать, ужинать, выходить на прогулку, ложиться спать, заниматься и играть. Все чем вы занимаетесь в детском саду расписано по часам.

- Ребята, правильно составленный режим и его каждодневное выполнение его укрепляет здоровье, вы не чувствуете усталости, ваш организм полон сил, бодр, хорошо работает, вам хочется играть, бегать, прыгать.

Есть Режим дня для взрослых и для детей. Особенно важно соблюдать его детям, так как детский организм ещё растёт, а для роста ему нужны силы.

Вы внимательно послушайте, что расскажет о своём режиме дня девочка по имени Катя, а потом расскажите нам о своем режиме дня.

«Обычно я просыпаюсь в семь утра от нежного поцелуя моей мамы, от её нежного шепота мне на ушко: «С добрым утром, дочка!». Я открываю глаза и также нежно отвечаю маме: «С добрым утром, мамочка!». После чего, иду в ванную комнату умываюсь и чищу зубы. Я одеваюсь и с мамой иду в детский сад, где ждут мои друзья. Воспитательница Ирина Ивановна проводит утреннюю гимнастику. Затем мы вымываем руки с мылом и садимся завтракать. После завтрака мы занимаемся. Занятия проходят строго по расписанию. Нас учат рисовать, лепить, выполнять аппликацию. На музыкальном занятии мы разучиваем новые песни и танцы. Нас учат любить природу. Мы участвуем в спортивных играх. Нас обучают грамоте и математики. Эти занятия очень интересны.

Когда время занятий проходит, мы выходим на прогулку. Во время прогулки мы играем, наблюдаем за природными явлениями. В 12 часов дня мы возвращаемся с прогулки. Вымываем руки и помогаем накрывать на

стол, готовимся к обеду. После обеда мы отправляемся спать. Днём мы спим 2 часа. После сна воспитатель проводит зарядку и закаливающие процедуры, а затем мы приступаем к полднику.

После полдника мы играем. Затем одеваемся и выходим на вечернюю прогулку. Потом за мной приходят родители, и мы идём домой. Вечером дома за ужином я рассказываю о том, как прошёл день в детском саду, какие у нас были занятия, в какие игры играли, что ели, чем занимались на прогулке.

После ужина я играю с куклами и своей любимой собачкой Тотошкой. Перед сном смотрю передачу «Спокойной ночи малыши», умываюсь и в девять часов вечера ложусь спать».

- Ребята, а вы соблюдаете режим дня? Расскажите о нём. (ответы детей) - Ребята, я знаю, что многие дети думают, что соблюдать режим дня совсем не обязательно. Они долго засиживаются перед телевизором или компьютером и поэтому поздно ложатся спать. По утрам они долго лежат в постели им очень трудно проснуться. Они не высыпаются и поэтому чувствуют себя уставшими, поздно завтракают, обедают, ужинают и тем самым наносят вред своему здоровью.

Как вы считаете, правильно ли они поступают?

Я хочу прочитать вам стих о мальчике, который не хотел соблюдать режим дня. Называется он «**Зачем соблюдать режим дня?**» *Я режим не соблюдаю, очень нужен мне режим!*

Целый день я мяч гоняю, то с друзьями, то один.

Ранним утром на зарядку я, конечно, не встаю.

Нет обеда? Всухомятку, бутерброд я пожую.

Поздно спать люблю ложиться, после всех телепрограмм, И не может добудиться, меня мама по утрам.

- «Ты сыночек, бледный, вялый, и совсем больной на вид.

Ты с утра уже уставший, может, что-нибудь болит?».

А отец сказал с досадой: Вот твоя ошибка, сын!

Соблюдать, конечно, надо в жизни правильный режим».

- Ребята, я думаю, что вы поняли, как важно соблюдать режим дня, и в дальнейшем вы будете его соблюдать.

Беседа «Где найти витамины?»

Цель: Познакомить со значением витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Закрепить понятие о пользе фруктов и овощей. Воспитывать культуру еды.

Материал: Карлсон (игрушка); баночка квашеной капусты; сухофрукты на тарелках – на каждого ребенка; лук, чеснок.

Ход беседы:

Воспитатель. Сегодня к нам в окно залетел удивительный человечек. Угадайте, кто это? Загадка: Смешной человечек На крыше живет. Варенье он любит, Конфеты и мед.

Дети. Карлсон!

Воспитатель (выставляет на стол куклу - Карлсона). Конечно же, Карлсон. Но мне кажется, что он какой-то грустный, вялый.

Карлсон (за него говорит воспитатель). Здравствуйте, ребята.

Воспитатель. Карлсончик, дорогой, что случилось, почему ты такой печальный?

Карлсон (грустно). Да что-то настроения нет, не хочется мне ни озорничать, ни хулиганить. Хочется все время спать, лежать на своем любимом диванчике. Я даже не хочу со своим другом Малышом гулять по крышам!

Воспитатель. А ешь ты с аппетитом?

Карлсон. Нет у меня аппетита! Я даже банку варенья не могу съесть – не хочу и все!

Воспитатель. Так, все ясно! У тебя, дорогой Карлсончик, нехватка витаминов.

Карлсон. А что такое витамины?

Воспитатель. Витамины – это вещества, которые необходимы нам для здоровья и бодрости. Если в пище недостаточно витаминов, человек болеет, становится вялым, слабым, грустным – таким, как ты сейчас.

Карлсон. А где же я возьму витамины?

Воспитатель. Давайте попробуем помочь Карлсону. Мы ведь знаем, что очень много витаминов.... Дети, где?

Дети. В овощах, ягодах и фруктах!

Воспитатель читает сказку Н. Ю. Чуприной «Маша и фруктовый сад».

Воспитатель. Но когда овощи и фрукты долго хранятся, витаминов в них становится меньше. Где взять витамины весной?

Дети. Можно вырастить на подоконнике свежую зелень, например лук.

Карлсон. Лук? Да я ел один раз – горький, невкусный, да еще в носу щиплет и слезы текут.

Воспитатель. В луке есть вещества, которые защищают человека от болезней. Есть даже такая поговорка: «Лук от семи недуг».

Карлсон. Надо же, какой он полезный. Теперь вы отгадайте, что это: маленький, горький, луку брат.

Дети. Чеснок!

Карлсон. Да, угадали. А он тоже полезный?

Дети рассказывают о пользе чеснока.

Карлсон. Я понял, понял! Теперь буду есть только лук и чеснок.

Воспитатель. Карлсон, нет такого продукта, который содержал бы все витамины, ведь их очень много. Нужно есть и фрукты, и молочные продукты, и каши, и овощи. Отгадайте загадку.

Что за скрип, что за хруст?

Это что еще за куст? К

ак же быть без хруста,

Если я

Дети. Капуста!

Воспитатель. Знаешь, Карлсон, в капусте до конца зимы сохраняется много витаминов. Много их и в квашеной капусте. Попробуй, она очень вкусная и полезная. Раньше моряки, отправляясь в дальнее плавание, обязательно брали с собой бочки с квашеной капустой. Угощает Карлсона и детей квашеной капустой.

Карлсон. О-о.... Я чувствую, что сил у меня прибавилось. И настроение стало лучше! Я-то ел чипсы, тортики, пил газировку, не знал, что бывают продукты полезные и необходимые.

Воспитатель. Много витаминов содержится в сухофруктах.

Карлсон. Знаю, знаю. Сухофрукты – это изюм.

Воспитатель. И не только. Давайте поиграем.

Дети и Карлсон пробуют на вкус сухофрукты и отгадывают, из каких фруктов они приготовлены.

Карлсон. Спасибо, у меня уже очень хорошее настроение! Полечу на рынок, куплю лук, чеснок, овощей, фруктов и конечно, сухофруктов.

Воспитатель. А мы тебе, Карлсончик, подарим баночку квашеной капусты. Ешь и не болей!

Карлсон благодарит детей и улетает.

Беседа «О пользе витаминов и для чего они нужны человеку?»

Цель: дать детям знания о пользе витаминов для нашего организма.

Познакомить с понятием «витамины группы А, В, С, D, Е» и продукты, в которых они содержатся. Закрепить знания детей о необходимости наличия витаминов в организме человека, о пользе продуктов, в которых содержатся витамины.

Ход беседы:

Воспитатель: – Ребята, сегодня мы поговорим о пользе витаминов, и о самых полезных продуктах. А вы знаете, что относится к самым полезным продуктам? (овощи, ягоды, фрукты) А почему так полезны овощи, фрукты? (в них много витаминов) Правильно! А как вы думаете, в какое время года мы больше всего получаем витаминов? (Летом, осенью) Совершенно верно! Осенью поспевают большой урожай овощей и фруктов.

Все овощи и фрукты содержат очень много полезных веществ. Когда мы их едим, то наш организм получает большой запас витаминов, чтобы мы были здоровы и не болели.

Если мы не будем получать витамины, то даже самый здоровый человек станет слабеть, у него начнут портиться зубы, станут выпадать волосы и ухудшится зрение. Он всегда будет чувствовать себя усталым, начнет чаще болеть. Человеку нужны все витамины без исключения. Но у каждого витамина есть и свое прямое назначение.

Все витамины делятся на группы А, В, С, D, Е. Хотите узнать, какие полезные продукты к ним относятся?

И так, первый витамин А – был назван витамином роста, но его роль в организме ограничивается не только этим. Отсутствие витамина А вызывает заболевание глаз. Эта болезнь проявляется в том, что человек, который хорошо видит днем, в сумерки видит плохо, а в темноте почти полностью теряет зрение. Также наша кожа из-за нехватки витамина А теряет свою эластичность, становится шершавой. В каких же продуктах больше всего этого витамина?

Прежде всего витамин А содержится в сливочном масле, яичном желтке, молоке, рыбе. Также в овощах и фруктах: морковь, лук тыква, шпинат, листьях салата, помидорах и абрикосе.

Второй витамин В – при недостатке этого витамина нарушается трудовая способность человека, так же нарушается работа пищеварения. Мы быстро устаем, не можем сосредоточить внимание на важном деле. Какие продукты питания нам помогут? Это ржаной и пшеничный хлеб, овсяная, гречневая и ячневая каши. Много витамина В и в мясе.

Третий это витамин С – он способствует потреблению кислорода клетками нашего тела. Если в пище недостаточно витамина С, то снижается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям, появляется сонливость, при чистке зубов появляется боль и кровоточат десна. Витамин С содержится в свежих овощах, ягодах и фруктах. Его особенно много в зеленом луке, черной смородине, в ягодах шиповника. В свежей и кислой капусте, томатах, редьке и репе, картофеле. Много витамина С в лимонах и апельсинах.

Четвертый витамин D – если этого витамина будет недостаточно, то организм человека станет плохо усваивать кальций и фосфор, кости станут слабыми, будут размягчаться и искривляться. Витамин D встречается в таких продуктах как: рыба, печень, сливочное масло, яичный желток, молоко. Так же витамин D содержится в лучах солнца, значит, нам нужно больше бывать на воздухе и получать витамин через ультрафиолетовые лучи.

И наконец пятый витамин Е – против старения. Из-за нехватки этого витамина происходит нарушение координации движений, быстрая усталость, вялость, ухудшается зрение, человек выглядит бледным и болезненным. В каких же продуктах содержится витамин Е? Растительное масло, орехи, молоко и молочные продукты, листья салата и зелень петрушки, бобы, помидоры шиповник, белокочанная капуста.

Витамины – это такие вещества, которые нужны нашему организму для усвоения пищи, они повышают работоспособность, сопротивляемость к инфекционным заболеваниям, способствуют росту нашего тела.

А теперь, давайте поиграем в игру «Где ты, витаминка?» и узнаем, как вы запомнили, какие продукты относятся к каким витаминам. (Игра проводится на ковре. Педагог показывает или называет витамин, дети выбирают, какие продукты образуют данный витамин).

Воспитатель: - Ребята, что нового мы сегодня узнали? С какими витаминами познакомились, назовите их (А, В, С, D, Е). Для чего нужны витамины? Через что мы их получаем?

Беседа «Правильное питание»

Цель: Формирование у детей представления о необходимости заботы о своем здоровье, и в первую очередь о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Ход беседы:

Воспитатель: Сегодня я вам предлагаю поиграть в игру «Знатоки», где вы должны будете ответить на вопросы о правильном питании. Занимайте места за круглым столом. Давайте с помощью считалки узнаем, кто первым начнет вращать волчок.

Дети вращают волчок, берут карточку, воспитатель читает вопрос, дети отвечают на него.

Викторина «Знатоки» (вопросы)

1. Сколько раз в сутки нужно принимать пищу?
2. Какой режим питания у нас в детском саду?
3. Какие каши самые полезные?
4. Назовите самые витаминные продукты.
5. Что надо есть, если хочешь быть сильным?
6. Почему пищу надо пережевывать тщательно, большие куски глотать нельзя?
7. Какие блюда на завтрак готовят вам наши повара?
8. Какие блюда на обед готовят наши повара?
9. Какие блюда на полдник готовят наши повара?
10. Какие блюда на ужин готовят вам родители?

Дидактическая игра «Что это?»

Дети встают в круг. Воспитатель кидает мяч и перечисляет названия продуктов, ребенок произносит обобщающее понятие и кидает мяч обратно.
Конфета, печенье, зефир – это сладости

Кефир, сыр, йогурт – это молочные продукты

Буханка, батон, булочка – это хлебобулочные изделия

Котлета, колбаса, ветчина – это мясопродукты

Капуста, картофель, морковь – это овощи

Яблоко, банан, апельсин – это фрукты

Малина, клубника, черника – это ягоды

Воспитатель: Ребята, мы сегодня много говорили о питании, вспомните правила правильного и здорового питания:

1. Надо питаться продуктами, которые полезны для здоровья (обязательно есть овощи и фрукты)
2. Есть надо не много. Переедание вредно для организма.
3. Пищу нужно хорошо прожевывать.
4. Перед едой надо всегда мыть руки с мылом.
5. Полоскать рот после еды
6. Во время приема пищи не разговаривать.
7. Нужно завтракать, обедать и ужинать в одно и те же время. Наш желудок привыкнет приниматься за работу в определенные часы. И пища будет перевариваться быстрее, приносить больше пользы.
8. Запомни: овощи, фрукты – самые витаминные продукты.

Итог. Воспитатель: -Что нового и интересного вы узнали? –Какие моменты вам больше понравились и почему?

Картотека дидактических игр и игровых заданий по формированию культуры здорового питания у детей дошкольного возраста
«БУДЬ ЗДОРОВ!»

Вы заметили, что фраза «Здоровый образ жизни» слышна буквально на каждом шагу? Так и есть: сегодня эта тема интересует практически всех. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно — одна из главных составляющих здорового образа жизни. Уже давно подмечено, что с изменением режима и качества питания меняются даже физиологические параметры человека!

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства. Первые детские годы — то самое время, когда у ребенка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создается основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Хорошо известно, что любая, особенно белковая и витаминная, недостаточность питания способна резко затормозить процессы роста и развития ребенка и даже привести к серьезным заболеваниям.

Вот почему с правилами рационального питания важно знакомить детей с самого раннего возраста. Но как быть, если малыш принципиально отказывается от полезных продуктов, отдавая предпочтение различным вредным лакомствам? Конечно, нужно заинтересовать, увлечь ребенка и сделать это лучше всего в игре.

Значение игровой деятельности, способствующей развитию дошкольников, хорошо и давно известно. Особая роль отводится дидактическим играм. Дидактическая игра представляет собой сложное многоплановое педагогическое явление. В игре формируются и развиваются интеллектуальные, нравственные и эмоционально-волевые стороны личности ребенка. Содержание дидактических игр формирует у детей правильное отношение к нормам и правилам общественной жизни, предметам окружающего мира.

Дидактические игры ставят перед детьми задачу рационально использовать имеющиеся представления в мыслительных операциях: находить характерные признаки в предметах и явлениях окружающего мира; сравнивать, группировать, классифицировать предметы по определенным признакам, делать правильные выводы, обобщения. Активность детского мышления, проявляемого в дидактических играх, является главной предпосылкой сознательного отношения к приобретению твердых, глубоких представлений.

Дидактические игры по формированию культуры здорового питания, несут в себе множество функциональных задач:

- способствуют формированию у детей интереса и готовности к соблюдению правил рационального питания;
- углубляют представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека;
- развивают познавательную активность;
- способствуют эмоционально-волевому развитию, обогащению и

активизации словаря; развитию словесно-логического мышления, воображения, внимания;

- способствуют развитию игровой деятельности, навыков общения и партнерства.

Особенность игр — их вариативность. Педагог может самостоятельно выбрать вариант игры, раздаточный материал, время проведения. Игры можно проводить с подгруппой детей 6—10 человек или использовать для индивидуальной работы. Данная картотека предоставляет для этого широкие творческие возможности благодаря большому количеству наглядного материала и описанию множества игровых методов и приемов: сюрпризных моментов,

стихов, загадок, пословиц, поговорок. В описании игр особое внимание уделяется оздоровительным упражнениям: комплексам общеразвивающих упражнений, коррекционным гимнастике, физкультминуткам. Все игровые упражнения должны выполняться на позитивном фоне ответных реакций ребенка. Надеемся, что представленный материал вызовет у вас интерес и будет полезен в практической работе.

МАГАЗИН ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ

(старший дошкольный возраст)

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 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

(старший дошкольный возраст)

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 прорекламиривать. Дети по очереди рекламируют полезные продукты. Лучшие рекламы отмечаются призами.

КУШАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ!

(старший дошкольный возраст)

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 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	
Полезно для укрепления костей	
Полезно для сердца	Молоко, кефир, творог, рыба, зелень, крупы Молоко, творог, сыр, кефир, йогурт, зелень, крупы, фасоль, горох
Полезно для глаз (зрения)	Яблоко, груша, орехи, черника, малина, клубника, фасоль 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

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

(старший дошкольный возраст)

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.

1. 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

(средний и старший дошкольный возраст)

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 детямделиться 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: «Здравствуй, 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 «продавцом» и «покупателям» присваиваются почетные звания «Самый вежливый продавец» и «Самый вежливый покупатель».

ПОВАРЯТА

(средний и старший дошкольный возраст)

Цели. Развивать навыки здорового питания. Закреплять представления детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Закреплять представления 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

(старший дошкольный возраст)

Цели. Закреплять у детей 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»

<p>Раз, два, три, четыре, пять, Мы идем в фруктовый сад! Посмотри, какие Яблони большие!</p>	<p>Шаги на месте. Исходная позиция (далее — и. п.): стоя, руки опущены вниз. Встать на носки, поднять руки через стороны вверх, вернуться в и. п.</p>
<p>Ручкой левой потянись,</p>	<p>Из и. п. левую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.</p>
<p>За яблочко ухватись.</p>	<p>Из и. п. правую руку поднять вверх, потянуться за рукой, зажать пальцы в кулак, вернуться в и. п.</p>
<p>Ручкой правой потянись,</p>	<p>Из и. п. встать на носки, поднять руки вверх и сцепить их над головой в «замок», вернуться в и. п.</p>
<p>За яблочко ухватись.</p>	
<p>Дотянись, давай! Плоды собирай!</p>	

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 морковку 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 игры 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

(старший дошкольный возраст)

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 представления 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... (пирогоми)», «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

(старший дошкольный возраст)

Цели. Познакомить детей с полезными свойствами чая, расширить представления 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. Благотворное 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°C, что дает ощущение прохлады и свежести. С холодным чаем я 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! Рядом чашки расписные, Ручки гнутые, крутые. Вот насмешливые блюдца — Они кружатся, смеются. А вот ложечки для чая	Дети надувают животик, ставят одну руку на пояс, другую изгибают, как носик. Дети приседают, одна рука на поясе. Дети кружатся на месте, руки в стороны. Дети вытягиваются вверх, руки смыкают над головой и совершают легкие наклоны в стороны. Дети наклоняются вперед, разводя руки в стороны.
Скромно головой качают. Ну-ка, скатерть, развернись, Чайный ждет тебя сервиз!	

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 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

(старший дошкольный возраст).

Цели. Сформировать у детей представление о каше как об обязательном компоненте в ежедневном меню завтрака. Развивать представления 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. Рекомендуются 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

Каша из ячменя полезна 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.

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 сварись)».

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

(старший дошкольный возраст)

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...

Каша, 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 блюдах 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

(старший дошкольный возраст)

Цели. Закрепить у детей представления о режиме питания, его значении в жизни и здоровье людей. Закрепить умение детей ориентироваться во времени. Закрепить представления 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.)

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 дедам 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

(средний и старший дошкольный возраст)

Цели. Формировать у детей представление о завтраке как об «обязательном компоненте в ежедневном режиме питания. Закреплять представления 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 у 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 Поварешкину 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 задумано».

ВИТАМИН

А

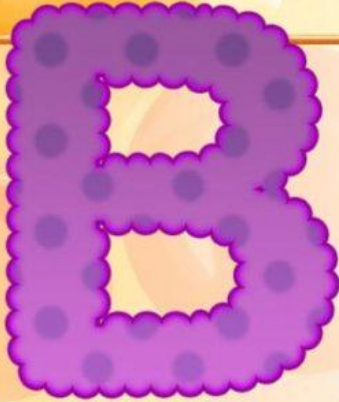
Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоли и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.





ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!

И в горохе тоже я.

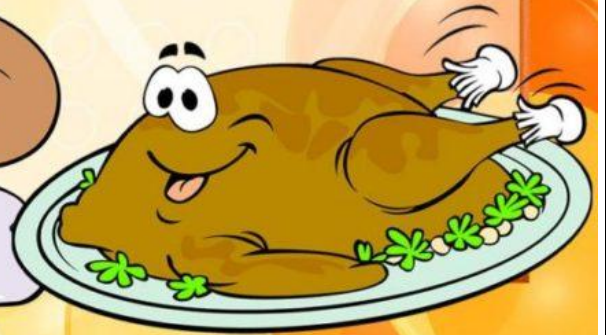
Много пользы от меня!

Очень важно спозаранку

Съесть за завтраком овсянку.

Черный хлеб полезен нам –

И не только по утрам.



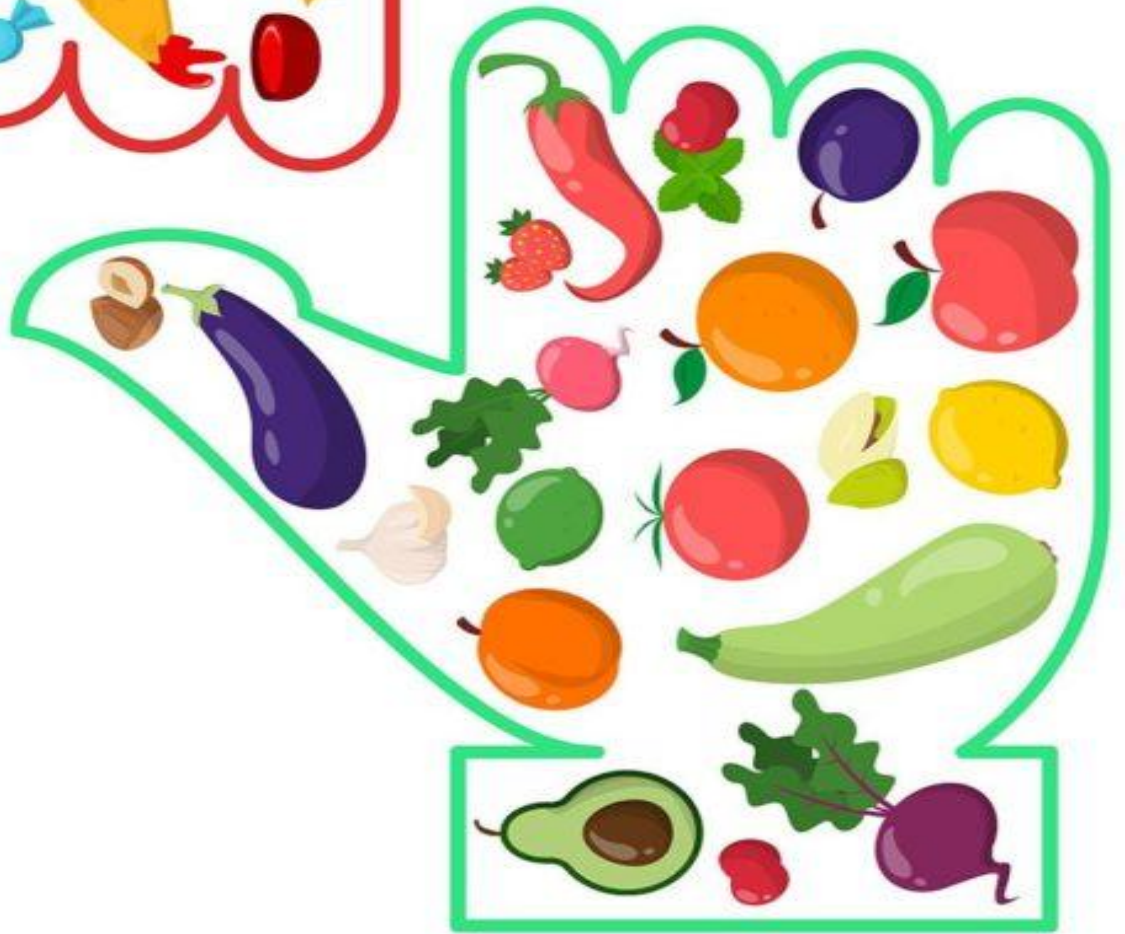


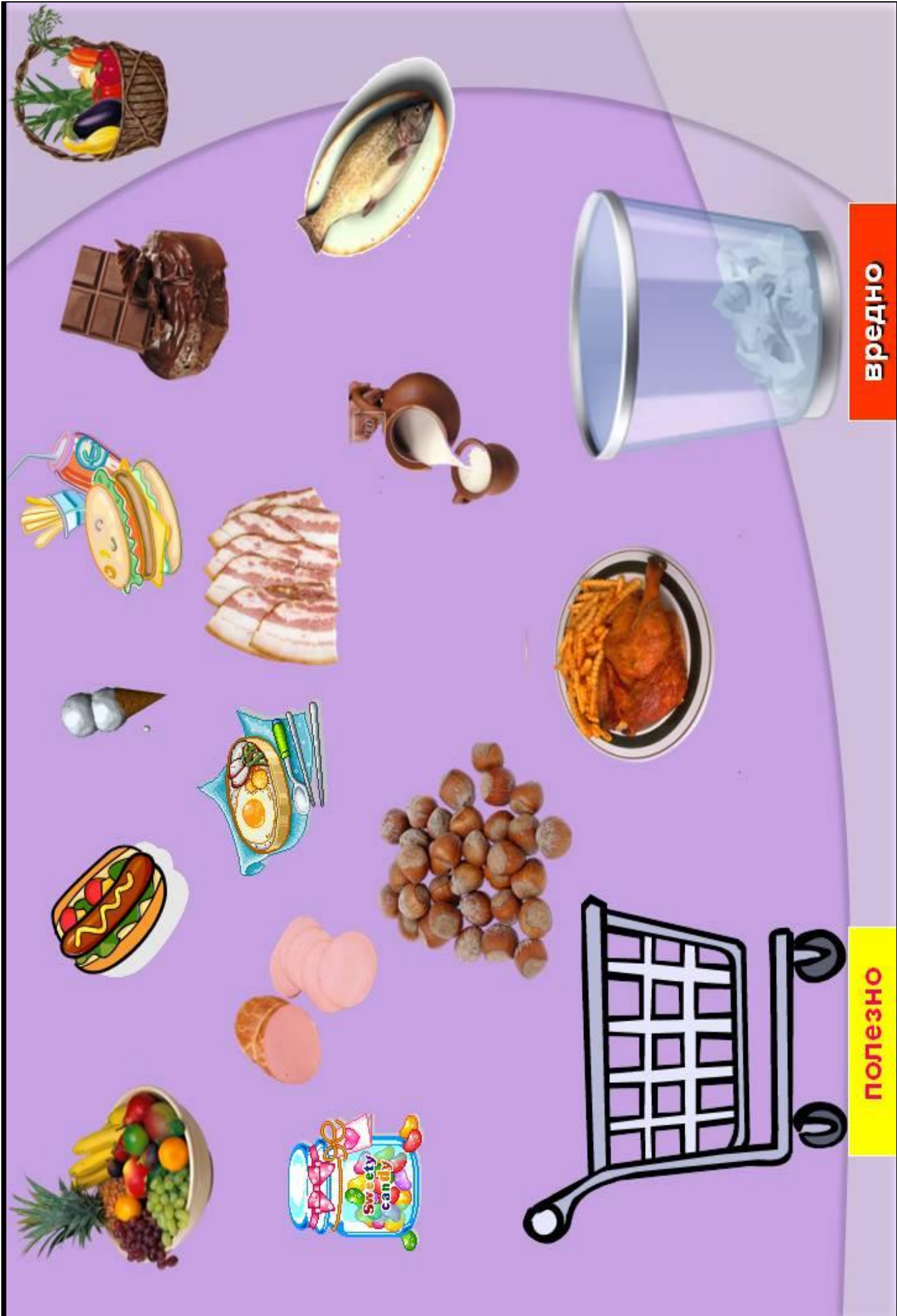
ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Геркулес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.









Вредно

Полезно

• Полезные продукты



522.000.000



• Неполезные продукты

