**Дидактические игры старшего**

**дошкольного возраста**

**на тему «Правильное питание»**

****

** Витаминный бильярд**

**Цель:** учить заботиться о своем здоровье. Познакомить с витаминной

ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

Описание игры: игровое поле – «бильярд» с дидактическими картинками

овощей, фруктов, как заменитель витаминов положены шарики с

буквами.

Лопаточки для передвижения шариков.

Ведущий прием: рассказ о продукте, на который попал шарик-витамин.

** Поварята**

**Цель:** дать знания о компонентах входящих в состав блюд для завтрака,

обеда, ужина. Учить делать выводы о витаминной ценности

составленного блюда.

Описание игры: наборное полотно с комплектами предметных картинок

различных продуктов питания и посуды. Карточки с вариантами меню.

Ведущий прием: игровая ситуация «Готовим завтрак, обед, ужин». Вариант

«Приготовим обед для больного человека».

** Где растет каша**

**Цель:** дать знания о происхождении продуктов питания (крупа, мука). О

пользе их для организма, о блюдах, в состав которых они входят.

Описание игры: пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с

разными видами круп, иллюстрации растений, соответствующие видам

круп.

Ведущий прием: определить какое растение подарило нам гречку (рис,

пшено…). Расскажи, что из нее можно приготовить.

Варианты: 1. Разбери смешанные крупы по сортам.

2. Определи крупу на ощупь.

3. Составь мозаику из круп.

** Во фруктовом царстве, овощном государстве**

Цель: дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить

осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь

противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения

появления на Руси овощей и фруктов.

Описание игры: набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и

других продуктов имитация трона-рамки.

Ведущий прием: составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание

игровой ситуации «Расскажи все о себе».

** Грибники**

**Цель:** воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии

блюд, приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок,

учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе

ядовитых грибов.

Описание игры: набор картинок, плоскостные модели посуды.

Ведущий прием: игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление

лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

** Кто в домике живет?**

Цель: дать знания о компонентах, составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека.

Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание

правильно питаться.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

Ведущий прием: рассматривание картинок, разрешение проблемных

ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием:

белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотри картинки, скажи к какой группе полезных веществ

они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней

написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?

Будет мало есть каши и хлеба?

Будет много есть сладостей?

** Витаминный домик**

**Цель:** дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о

витаминах, содержащихся в пище.

Описание игры: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за

которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

Ведущий прием: по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он

содержится.

Вариант 1. Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

Вариант 2. Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А, В,

С, D, фосфора. Кальция?

** Назови одним словом **

**Цель:** учить классифицировать овощи и фрукты.

Описание игры: карточки с изображением овощей и фруктов.

Ведущий прием: игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

Вариант. Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

** Что изменилось**

**Цель:** учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить

предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу

недозрелых плодов.

Описание игры: парные картинки овощей и фруктов, отличающихся

степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

Ведущий прием: составление сравнительного описательного рассказа по

картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации

связанной с употреблением в пищу недозрелых плодов.

**Творческие задания**

с контурными картинками овощей и фруктов

**Цель:** закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их

произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

Описание заданий:

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

Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат

(варенье, компот, суп).

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



