

**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.

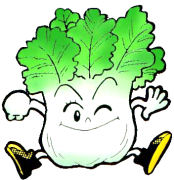
**Описание игры:** пробирки и прозрачные полиэтиленовые кармашки с разными видами круп, иллюстрации растений соответствующие видам круп.

**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.

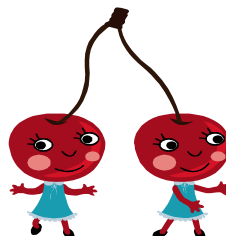
## Во фруктовом царстве, овощном государстве



**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.

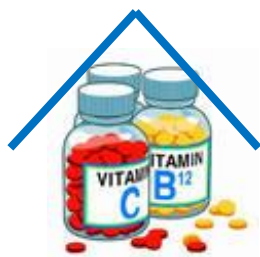
**Вариант 1.** Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием: белки, жиры, углеводы, витамины.

**Вариант 2.** Рассмотрите картинки, скажите к какой группе полезных веществ они относятся, проверьте свой ответ, закрыв дверцу, прочитайте, что на ней написано.

**Вариант 3.** Предложите 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 незрелых 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 незрелых 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:**

1. Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
2. Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат (варенье, компот, суп).
3. Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?
4. Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.

