**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ – ДЕТСКИЙ САД № 4 « ЗОЛОТОЙ ГРЕБЕШОК» КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА**

633010 Россия, Новосибирская область, г. Бердск, ул. Островского 168 т. (241) 5-32-86 ИНН 5445116538 КПП 544501001

Картотека дидактических игр

«О здоровом питании, здоровом образе жизни дошкольников»



 *Группа №5 «Забавушка»*

Воспитатель: Исупова С.С

**«Кто больше назовет блюд»**

Цель: развивать быстроту реакции на вопрос, внимание; воспитывать выдержку, терпеливость.

 **Ход игры.** Педагог называет овощ или фрукт и просит вспомнить блюдо, которое из него можно приготовить. Тот, кому брошен мяч, должен назвать блюдо, не повторяясь. Ошибившийся или ничего не сказавший ребенок пропускает кон. Педагог может задать какое- то блюдо, а дети должны вспомнить его составляющие и договориться, какой составляющей будет каждый из них. Ведущий выкрикивает, что он хочет положить в кастрюлю, а узнавший себя впрыгивает в круг. Следующий впрыгивает и берет за руку предыдущего. Пока все компоненты не окажутся в круге, игра продолжается. Можно использовать шапочки-маски, медальоны с изображением овощей и фруктов.

**«Что едят в сыром виде, а что в вареном? »**

Цель: развивать фразовую речь, произвольное внимание; формировать умение выслушивать своих товарищей, терпеливо ждать своей очереди.

Ход игры. Педагог показывает детям поочередно овощи и спрашивает, что можно есть в сыром виде, а что нельзя. Дает образец ответа: «Огурец можно есть в сыром виде», «Картофель надо варить». Затем педагог предлагает хлопать в ладоши, если овощ можно есть в сыром виде, и сидеть тихо, если нельзя.

**«Столик, накройся!».**

Цель: Закрепить навыки сервировки детского стола.

Ход игры: участники вытягивают листочки с изображением блюд на разные этапы питания (завтрак, обед, полдник, ужин) и при помощи плоскостных фигур накрывают столы.

**«Накроем стол для кукол».**

Цель. Учить детей сервировать стол, называть предметы, необходимые для справки. Знакомить с правилами этикета (встреча гостей, прием подарков, приглашение к столу, поведение за столом). Воспитывать гуманные чувства и дружеские взаимоотношения.

Ход игры:

Воспитатель входит в группу с нарядной куклой. Дети рассматривают ее, называют предметы одежды. Педагог говорит, что сегодня у куклы день рождения, к ней придут гости – ее подружки. Нужно помочь кукле накрыть праздничный стол (используется кукольная мебель и посуда).

Воспитатель проигрывает с детьми этапы деятельности (помыть руки, постелить скатерть, поставить в центр стола вазочку с цветами, салфетницу и хлебницу, приготовить чашки с блюдцами к чаю или тарелки, а рядом разложить столовые приборы—ложки, вилки, ножи). Затем обыгрывается эпизод встречи гостей, кукол рассаживают на места.

Детям старшего дошкольного возраста с целью закрепления навыков дежурства можно показать предметные картинки с изображением перечисленных выше предметов и предложить раскладывать их по порядку, определяя последовательность сервировки стола.

**«Чашки – ложки»**

Цель: познакомить детей с предметами сервировки (ложка, чашка, тарелка)

**«Научим Чебурашку накрывать на стол»**

Цель: Учить детей правильно сервировать стол, узнавать и называть предметы сервировки.

«**Напоим Катю чаем»**

Цель: Продолжать знакомить детей с предметами сервировки, правильно сидеть за столом.

**«Маша обедает»**

Цель: Закрепить у детей знания о предметах сервировки.

**«Будем кашу варить, будем Сашу кормить»**

Цель: Обучать детей правильно пользоваться ложкой.

**«Кормление кукол»**

Цель: Развивать устойчивое внимание, умение манипулировать предметами (ложкой, чашкой, тарелкой)

**«Красивые салфеточки для трех поросят»**

Цель: Продолжать обучать детей навыкам пользования салфеткой.

**Игры с предметными картинками «Дети обедают»**

Цель: Закрепить знания детей о поведении за столом, знания о столовой посуде.

***Игры и упражнения, направленные на развитие мелкой моторики рук, способствующие успешному освоению навыков самообслуживания и культурно-гигиенических навыков.***

**Формирование умения самостоятельно пользоваться ножом**

**«Покормим зверей салатом»**

Цель:

-закреплять навык правильной еды - держать правильно ложку (тремя пальцами - указательным, средним, большим);

-нарезать пластилиновые овощи пластмассовым ножом;

-перемешивать большой ложкой салат в миске; кормить кукол салатом.

Словарь: огурец, помидор, лук; салатница, ложка; держу, отрезаю, перемешиваю, кормлю.

Оснащение: игрушечные звери; пластилиновые овощи, пластмассовый нож, вилка.

Ход игры: принесите красиво украшенную коробку и предложите ребенку посмотреть, что в ней (игрушечные звери). Скажите: «Звери пришли к тебе в гости из леса.

В лесу сейчас холодно и голодно. Надо бы их чем-нибудь угостить». Предложите ребенку сделать овощной салат и угостить зверей.

Рифмовка: Я сегодня не скучаю,

Всех салатом угощаю.

Звери на пеньке сидят

И салатик мой едят.

Ребенок должен приготовить "салат":

· нарезать пластилиновые овощи;

· сложить их в салатницу;

· круговыми движениями большой ложкой перемешать салат в салатнице;

· положить салат большой ложкой каждому гостю на тарелочку;

· угостить зверей салатом.

**«Чай для кукол»**

Цель:

-закреплять навыки пользования чашкой - держать чашку за ручку;

-обогащать игровые действия - научить кукол пить чай из чашки;

-закреплять знание «чайной церемонии»: вскипятить воду, заварить чай, налить в чашку кипяток и заварку.

Словарь: чай, кипяток, заварка, чашка, чайник; наливаю, завариваю, угощаю; горячий, крепкий, вкусный.

Оснащение: игрушечный чайный сервиз, кукла.

Ход игры: расставьте перед ребенком чайный сервиз.

Рассмотрите вместе предметы посуды. Попросите ребенка назвать каждый предмет.

Покажите куклу, скажите, что кукла пришла к ребенку в гости, а гостей принято угощать.

Рифмовка: Таню в гости приглашаю,

Чаем с плюшкой угощаю.

Пей, Танюша, чай!

Пей и не скучай!

Предложите ребенку приготовить чай (положите перед ним мнемокарту с рисунками, изображающими последовательность действий при приготовлении чая). Когда чай будет готов, предложите ребенку напоить кукол и взрослых, играющих с ним.

***Игры и упражнения, направленные на формирование навыка приема пищи***

**«Кормление куклы»**

Цель:

-научить простейшим действиям с сюжетными игрушками (кормление), прививать гигиенические навыки;

-вызывать речевую активность; воспитывать добрые чувства к кукле.

**Сюжетно - отобразительная игра «Встреча подружек куклы, угощение их чаем»**

Цель:

-знакомить детей с предметами посуды: учить называть их, узнавать по слову, использовать по назначению;

-учить сервировать стол к чаепитию;

-воспитывать желание заботиться о кукле.

 **«Накормим куклу кашей»**

Цель: рассматривание тарелки, столовой ложки, салфеток. Обучение культурно -гигиеническим навыкам.

 **«Мы готовимся к обеду»**

Цель:

-знакомство с названиями предметов столовой посуды, приборов, их формой, цветом;

-учить правильно и красиво накрывать на стол;

-учить кукол культуре поведения за столом.

**«Угостим Катю обедом»**

Цель:

-сервировка стола для обеда куклы Кати;

-сравнение глубокой и мелкой тарелок; знакомство с названиями приборов и их

назначением: ложка столовая и чайная, вилка, нож.

**«У куклы Кати день рождения».** (Накрываем стол для обеда и кормим кукол.)

Цель: обобщение знаний о предметах столовой посуды и продуктах питания, активизация словаря, связной речи.

 **«Обед для трех медведей». («Три медведя готовят обед»)**

Цель: уточнение понятий «маленький» - «большой» - «очень большой» применительно к предметам кухонной посуды.

**«Четвертый лишний»** (классификация посуды по назначению, использованию.)

Д/и «Катин огород»

«Подарок зайке»

«Что выросло на огороде».

Цель:

-рассматривание овощей; познакомить с названиями некоторых овощей;

-учить узнавать их по названию и самостоятельно называть;

-активизировать словарь, развивать связную речь (умение выражать мысль в форме 3 - 4-словного предложения).

***Игры на различение предметов посуды***

**«Магазин».** (Покупка продуктов для приготовления обеда. Покупка посуды )

**«Навестим больную куклу. Приготовим ей угощения»** (лепка предметов округлой формы - конфетки, вишенки.)

**«Печем пироги для куклы»** (игры с песком)

Цель: учить действовать совком - набирать влажный песок, наполнять им формочки, утрамбовывать песок в формочки тыльной стороной совка, переворачивать формочку на стол, придерживать песок рукою4 стучать по дну формочки, снимать ее; угощать куклу.

**Действия с предметами - орудиями**. «Оладьи для Кати».

Цель:-развивать глазомер, координацию движений правой руки;

-упражнять в умении подхватывать круглый диск концом лопатки;

-воспитывать ловкость, сноровку, желание довести дело до конца.

 **«Научим куклу мыть посуду»**

Цель: -воспитывать навыки пользоваться посудой, содержать ее в чистоте;

-приучать использовать посуду по назначению, бережно к

ней относиться;

-называть предметы посуды во время кормления куклы;

-называть действия (вытирать, ставить).

 **"Что чем едят"**

Карточки с изображением различных продуктов и блюд,

- дети должны правильно подобрать карточку - что едят руками

Что едят ложкой

Что едят вилкой

Что едят вилкой и ножом

Спасибо всем, чьи фотографии я использовала для создания данной игры!

Правила поведения за столом

Аккуратно кушай хлеб -

Это кухня, а не хлев.

Не вертись юлой на стуле,

Головой не лезь в кастрюлю.

Будешь печь ты пироги -

Нос, смотри, не обожги.

Супчик кушай аккуратно, Не выплевывай обратно.

Хлебных крошек не кроши, Таракашек не ищи.

Пей чаек, не проливая. Что за лужица большая?

Что за грохот? Что упало? Маша за столом мечтала.

Не корми котлетой кошку, А сама поешь немножко.

Вытирай салфеткой рот И, не капай на живот.

Ложкой ешь кисель и кашу, Суп, пюре и простоквашу.

Вилкой можно брать картошку, Мясо, рис (не надо ложкой).

Ручкой можно брать пирог, Глазированный сырок. И скажи спасибо всем, У кого ты пищу ел.

**«Что сначала - что потом (режим дня)»**

Закреплять представления о том, что соблюдение режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

**«Составляем меню»**

Формировать представления о зависимости здоровья от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной. Развивать зрительное восприятие, умение анализировать заданную ситуацию.

 **«Лабиринты здоровья»**

Закреплять представления о предметах личной гигиены, их предназначении.формировать умение видеть границы рисунка, в данном случае дорожки,

Закреплять умение вести линии пальцем не отрывая его от картинки; мысленно строить маршрут "путешествия".

 «**Готовим салат (суп, компот)»**

Формировать представления о совместимости продуктов, о компонентах и составляющих то или иное блюдо, о предназначении посуды для приготовления и употребления конкретных блюд

**«Узнай на ощупь»**

Формировать умение узнать овощи, фрукты, ягоды на ощупь, по запаху.формировать представления о пользе разных видов продуктов, необходимых для разных органов человека

 **«Узнай по описанию»**

Формировать умение классифицировать продукты по существенному признаку, обобщать, на основе чего находить лишнюю карточку

 **«Четвертый лишний»** Формировать представления о мерах, способах профилактики и охраны здоровья.

 **«Подбери признак»**

Закреплять знания о вещах необходимых для соблюдения гигиены, зарядки, при болезни.

**«Вредно – полезно»**

Формировать представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

 **«Всё что мне необходимо»**

Формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья; умение определять причинно-следственные связи.

**«Почему заболели ребята?»**

Закреплять представления о предметах и правилах личной гигиены, правилах здорового образа жизни, правильном питании.

 **«Найди лишнее»**

Формировать навыки здорового образа жизни, познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

15 «Чудесный мешочек» Формировать представления о компонентах входящих в состав блюд для завтрака, обеда, ужина; делать выводы о витаминной ценности составленного блюда.

**«Витаминный бильярд»**

Формировать представления о происхождении продуктов питания (крупа, мука, овощи,фрукты) о их пользе для организма человека, о блюд в состав которых они входят.

**«Поварята»**

Формировать представления о зависимости здоровья человека от питания; формировать умение осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения появления на Руси овощей и фруктов.

**«Где растет каша».**

Формировать умения о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах,раскрыть их роль в жизни человека.

Познакомить со способами сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться.

 **«Во фруктовом царстве, овощном государстве»**

Формировать представления о разновидностях витаминов, о том какие витамины содержатся витаминах в овощах и фруктах

 **«Что изменилось ?»**

Цель:Воспитывать наблюдательность, развивать память.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

**« Как вырасти здоровым»**

Цель игры:Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, развивать быстроту реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом,

б) выполнение физических упражнений,

в) приём здоровой пищи,

г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия.

Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

**« Подбери предметы»**

Цель:Воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Детям предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

23 «Что такое хорошо, что такое плохо».

Цели: учить детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека, воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью.

Дети рассматривают иллюстрации, оценивают поступки героев. Если поступок хороший – поднимают зеленый круг, плохой – красный.

 **«Пищевое лото»**

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: большие карты (витамины, белки, жиры, углеводы); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов.

Дети раскладывают маленькие карточки на большие карты. Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

**«Полезная и вредная еда»**

Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные фишки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Верное решение игровой задачи поощряется фишкой.

 **«Опасно – не опасно».**

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

 **«Мой день».**

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

**«Найди опасные предметы».**

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не острожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;

Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;

Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;

Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды,соду, хлорку;

Опасно одному выходить на балкон.

**« Отгадай загадку по картинке».**

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

**«Этикет – школа изящных манер».**

Цели: научить ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

**« Угадай, кто позвал?»**

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

 **«Умею - не умею».**

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

33 « Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.