

Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми

ГУ РК «Республиканский центр психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи»

# *Веселые игры* *о правильном питании* *и здоровом образе жизни*



Сыктывкар, 2018 год

С 2016 года образовательные организации Республики Коми участвуют в реализации программы «Разговор о правильном питании». В рамках данной программы для повышения интереса к изучению программы, достижения результативности реализации программы, проводятся различные конкурсы для педагогов, детей и семей детей – участников данной программы.

Второй год подряд в Республике Коми проводится республиканский этап конкурса детских творческих работ. В 2017-2018 учебном году был проведен республиканский конкурс детских творческих работ «Веселые игры о правильном питании и здоровом образе жизни», где могли принять участие группы детей (не более 5 авторов в одной работе) и отдельные учащиеся или воспитанники детских садов, изучающие программу «Разговор о правильном питании».

Дети разработали свои игры в нескольких номинациях: «Подвижная игра»; «Настольная игра»; «Квест».

В Конкурсе участвовало 50 творческих работ из 21 образовательной организации Республики Коми. Самое главное условие, которое учитывалось при оценивании творческих работ – дети должны были стать непосредственными исполнителями работы, взрослые (педагоги, родители) консультировали и помогали детям. По итогам конкурса были определены 4 лучшие работы, которым присуждены 1, 2, 3 места.

Жюри отметило работы с собственными иллюстрациями. Наши авторы проявили фантазию и придумали игры, которые можно использовать в работе с детьми при формировании культуры правильного питания и здорового образа жизни.

В данный сборник вошли работы победителей и лучшие работы детей, которые не заняли призовые места, но их игры тоже могут использоваться как форма работы в процессе реализации программы «Разговор о правильном питании».

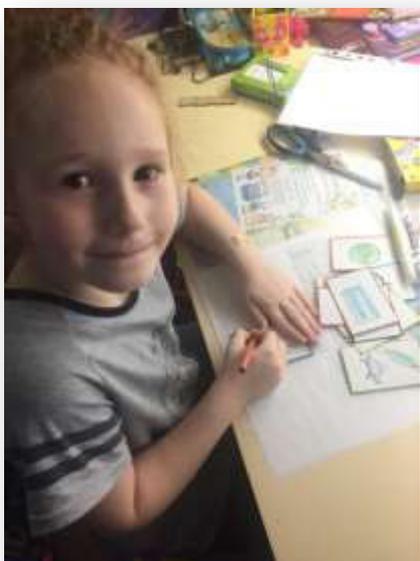
Знакомьтесь с творческими играми детей и вдохновляйтесь!

## Номинация «Настольная игра»

### Игра «Будем здоровы!»

*Авторы:* Мезенова Анна Андреевна, 7 лет, Минеева Алена Михайловна, 7 лет

*Педагог:* Газизулина Лилия Рафисовна, МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Воркуты



**Описание правил игры.** Представляем вам вариант всемирно известной игры под названием «Крокодил». Для участия даже не нужно уметь читать, потому что на карточках представлены картинки.

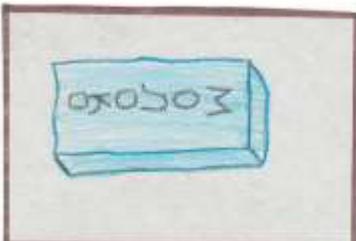
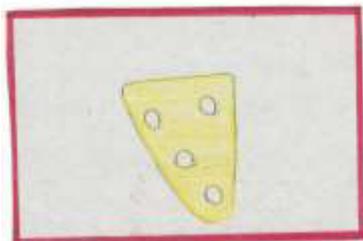
**Первый вариант:** разделить поровну на команды: интереснее играть, когда в команде много человек. Участник

первой команды тянет карточку и пытается с помощью пантомимы объяснить напарникам, что на ней изображено. Показывая, можно жестами отвечать на вопросы; нельзя издавать любые звуки или произносить слова губами, показывать на предметы и брать их в руки, показывать отдельные буквы. Команды ходят по очереди, каждый раз отправляя «в бой» нового участника. Когда карточки заканчиваются, выигрывает команда, отгадавшая больше слов.

**Второй вариант:** можно объяснять слова не жестами, а словами (без использования однокоренных слов).

Можно играть и каждый сам за себя. В этом случае проигравших и выигравших нет: кто угадал, тот и выходит показывать следующим.





## Настольная игра «Помоги принцессе Милолике попасть к принцу Пользевичу»

*Авторы:* Канева Екатерина, 5 лет, Филиппова София, 6 лет, Каснер Лилия, 5 лет

*Педагог:* Артеева Евдокия Васильевна, МБДОУ «Детский сад № 3» с. Ижма

**Цель игры** – формирование у детей культуры питания, как основы здоровья, здорового образа жизни.



### Задачи:

1. Систематизировать и обобщать знания детей о продуктах питания.
2. Развивать умение устанавливать взаимосвязь продуктов питания и здоровья человека.
3. Воспитывать желание заботиться о своём здоровье.

### Правила игры

Злая колдунья Чипсосухарколла грозит принцессе Милолике превратить ее в лягушку, если она не разложит продукты правильно по кармашкам. Полезные – в синий к принцу, не полезные - в красный к колдунье. После того, как принцесса Милолика правильно разложит продукты, она сможет попасть на пир к принцу Пользевичу.

## Номинация «Настольная игра»

### Настольная игра «Накрой на стол!»

*Авторы:* Канева Екатерина, 5 лет, Филиппова София, 6 лет, Каснер Лилия, 5 лет

*Педагог:* Артеева Евдокия Васильевна, МБДОУ «Детский сад № 3» с. Ижма

**Цель игры** – оценить свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни.

#### Задачи:

1. Учить детей осознанно подходить к выбору продуктов питания.
2. Помочь детям выбирать и составлять меню в зависимости от части суток.
3. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.



#### Правила игры

Следуя указателю (завтрак, обед, полдник, ужин), нужно накрыть на стол, выбирать необходимо только самые полезные продукты.

Собрать комплект продуктов, чтобы приготовить то или иное блюдо (например: «Чтобы сварить кашу, нужно взять...»)

## Игра для старших дошкольников «Полезного аппетита!»

*Автор:* Кибалка Андрей Александрович, 6 лет

*Педагог:* Долганова Елена Евгеньевна, МБДОУ «Детский сад общеразвивающего вида № 24» г. Усинска

Участие детей в подготовке данной игры: изготовление муляжей продуктов питания и блюд для игрового поля № 1 и разукрашивание картонных муляжей продуктов питания для игрового поля № 2, обсуждение и принятие решения о том, какими именно будут продукты питания, участвующие в игре.

**Участники игры:** дети 6-7 лет.

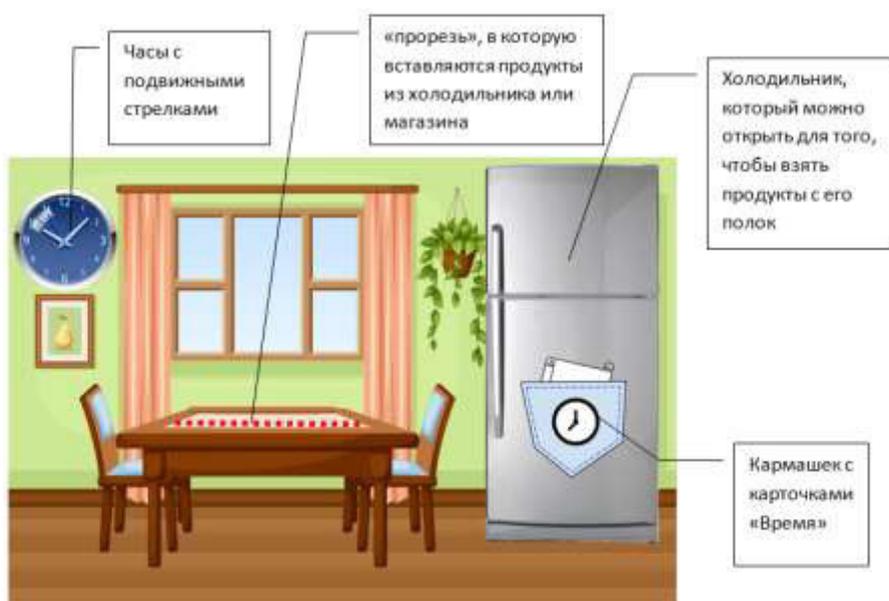
**Цель:** создание условий для формирования у детей представлений о правильном питании посредством игровой деятельности.

**Ориентация:** данная игра разработана для детей подготовительной к школе группы при их участии. Игра «Полезного аппетита!» может быть использована при реализации Основной образовательной программы ДОУ как для индивидуальной работы, так и для фронтальной или самостоятельной.

**Новизна:** новизна данной игры заключается в том, что набор картонных продуктов питания и блюд может меняться по желанию детей, они могут самостоятельно дополнять муляжи для игровых полей в результате продуктивной творческой деятельности.

**Описание и правила игры:** данная игра представлена на 2 листах ватмана (формат А3), склеенных между собой. На каждой из сторон находятся 2 игровых поля.

**Игровое поле № 1** (см. Рисунок 1) представляет собой макет столового помещения или кухни. Неподалеку от стола висят картонные часы, на которых закрепленные на гайку и болтик двигаются стрелки часов. Рядом стоит холодильник. Холодильник можно открыть (по принципу книжного кукольного домика), на полках холодильника имеются горизонтальные надрезы верхнего листа бумаги длиной в холодильную полку, выполненные лезвием, куда можно вставить макеты продуктов, изготовленных детьми (овощи, газированная вода, молоко, сыр и т.д.).



*Рисунок 1 – Игровое поле № 1. Холодильник закрыт.*



из него те продукты, которые подойдут для завтрака и поставить их на стол (например, яйцо, молоко, хлеб, фрукты).

Если ребенка не устраивает ассортимент продуктов, присутствующий в холодильнике, ребенок может отправиться на **игровое поле № 2** (см. Рисунок 2) «Магазин» и приобрести там продукты на полках витрины. Продукты, которые ребенок покупает в магазине, должны также исключать вредные (чипсы, жевательная резинка, «Кока-кола» и т.д.), которые обязательно будут на витрине.



Рисунок 2 – Игровое поле № 2. Магазин.

После того, как ребенок подготовил стол, он может проверить себя, взяв карточки-подсказки (Рисунок 3), расположенную на игровом поле № 2. На карточках соотнесены временные промежутки и изображения допустимых продуктов питания для приема в пищу в данное время (так, например, в 07.00 на картинке-подсказке будут отсутствовать бургеры, сосиски в тесте и торт, а будут присутствовать геркулесовые хлопья, творог и т.д.).



*Рисунок 3 – Карточка-подсказка (пример).*

Если ребенок захочет пополнить прилавок магазина ему достаточно нарисовать на картоне продукт питания, вырезать его и разместить на прорезях – полках магазинной витрины.

### Игра «ДОМИНО»

*Авторы:* Гичева Мария, 7 лет, Першина Анастасия, 7 лет,  
Шевелева Софья, 8 лет

*Педагог:* Евсеенко Светлана Валерьевна, МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа № 26» г. Сыктывкара

#### Описание игры

1. Игра рассчитана на 2–4 игроков. Если игроков двое, то каждый получает по 7 карточек, а когда играют четверо – по 5. Оставшиеся карточки лежат в «банке» изображениями вниз. Из «банка» участник берет карточку, если нет нужной для хода.

2. Игрок ходит первым, если есть карточка – «дубль», с парным изображением. Например, лимон – лимон или с надписью сразу на двух половинках карточки, например, красивая улыбка.

3. Игроки подставляют по очереди карточки так, чтобы карточка с изображением растительной или животной пищи совместно с названиями витаминов, которые содержит данный продукт, совпала с названием органов или системы органов тела человека, для которых данный продукт приносит пользу. Например, крепкие кости скелета. Другой шаг – карточка с изображением «молоко». Названия витаминов и минералов (А, В, С, Е, К, Са и др.) на карточках подсказывают игроку, какую карточку необходимо выбрать. Например, на карточке с надписью «крепкие мышцы» обозначены необходимые витамины буквами В1, В12, Д. Другой игрок подбирает карточку с растительными или животными продуктами, на которой есть такие же обозначения витаминов и

минералов или хотя бы обозначение одного из витаминов. Например, игрок выбирает карточку с названием «рыба», на которой указаны витамины А, Д, К.

Также среди карточек имеются карточки с надписью «не полезно». Для такого обозначения подбираются карточки с обозначением продукта, который не приносит пользы для организма, например, чипсы. На данной карточке с изображением «чипсы» также нет обозначений буквами витаминов и минералов.

4. Если у участника нет нужного варианта – нужно обратиться в «банк». Из «банка» игрок берет по одной карточке до тех пор, пока не появится нужная. Если такой карточки уже нет – пропустить ход.

5. Победитель – игрок, который быстрее оказался без карточек или имеет на руках меньшее количество карточек.

Таким образом, в ходе игры участники узнают, какие из продуктов полезны для организма человека, а какие не полезны.



### Домино «Пословицы о здоровом образе жизни»

*Авторы:* учащиеся 2 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Кожмудор Усть-Вымского района

*Педагог:* Туисова Вера Васильевна

#### Цели и задачи игры

Познавательное развитие: знакомить с пословицами о здоровом образе жизни.

Социально-коммуникативное развитие: воспитывать доброжелательное, дружеское отношение к товарищам по группе в ходе совместной деятельности.

Речевое развитие: развивать связную речь через составление пословиц в ходе выполнения «ходов».

Физическое развитие: развивать мелкую моторику кистей рук.

Художественно-эстетическое развитие: обратить внимание детей на красочное оформление костяшек домино, воспитывать художественный вкус.

#### Ход игры

Ведущий раздает вслепую домино, затем дети совершают «ходы». Задача: построить правильную цепочку из частей пословиц. Побеждает тот, у кого первого заканчиваются карточки.

**Ожидаемый результат:** Дети в ходе игры быстрее и лучше запоминают пословицы, развивается зрительная, ассоциативная память, абстрактное мышление.

	Закаляй свое тело	с пользой для дела	Холода не бойся
сам по пояс мойся	Кто любит спорт	тот здоров и бодр	Солнце, воздух и вода
наши верные друзья	Береги платье снову	а здоровье с молодю	Где здоровье
там и красота	Двигайся больше	проживешь дольше	И старым и молодым
вреден табачный дым	Крепок телом	богат и делом	Кто спортом занимается
тот силы набирается	Кто много лежит	у того бок болит	Отдай спорту время
а взамен получи здоровье	Сладко естся	так плохо спится	Умеренность в еде
полезнее ста врачей	Утро встречай зарядкой	вечер проводи прогулкой	Здоровье близко

ищи его в миске	Здоровому лечиться	наперёд хро- мать учиться	Аппетит от больного бежит
а к здоровому катится	Чем больше пожешь	тем дольше проживешь	Чистота
залог здоровья	Самого себя лечить	только портить	Болен — лечись
а здоров — берегись	Здоров будешь	все добудешь	Хлеб да вода
здоровая еда	Ум да здоровье	дороже всего	Смолоду закалишься
на весь век сгодишься	Пар костей не ломит	вон души не гонит	Курить
здоровью вредить	Здоровье не купишь	его разум дарит	Береги платье снову
а здоровье с молоду	Болезнь	ищет жирную пищу	

### Пазлы «Полезное питание»

*Авторы:* учащиеся 2 класса МБОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Кожмудор Усть-Вымского района

*Педагог:* Туисова Вера Васильевна

#### Цели и задачи игры

Познавательное развитие: учить объединять различные продукты питания в группы по наличию в них определенных витаминов; учить самостоятельно рассуждать, сопоставлять.

Социально-коммуникативное развитие: воспитывать доброжелательное, дружеское отношение к товарищам по группе в ходе совместной деятельности.

Речевое развитие: развивать связную речь через проговаривание названий продуктов питания, обогащать словарь ребенка новыми словами.

Физическое развитие: в процессе игры совершенствуется мелкая моторика рук.

Художественно-эстетическое развитие: обратить внимание детей на красочное оформление игры, воспитывать художественный вкус.

#### Ход игры

Участвуют 1-4 человека. С младшими детьми игру проводит взрослый – ведущий, старшие после объяснения правил могут играть самостоятельно. В центре стола распола-

гаются карточки с названиями групп витаминов. Ведущий читает загадки на обратной стороне карточек с рисунками.

На карточках нарисованы продукты питания.

Витамин А: рябина, облепиха, персик, апельсин, морковь.

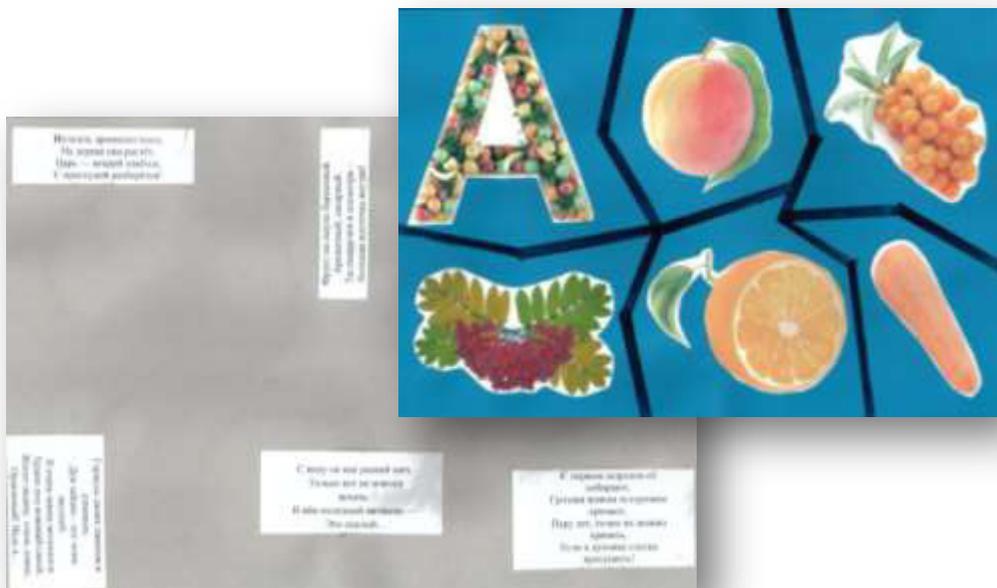
Витамин В: орехи, хлеб, свекла, помидор, овсянка, мясо.

Витамин С: смородина, киви, шиповник, лимон, болгарский перец, зелень петрушки и укропа.

Витамин Д: рыба, сыр, яйцо, творог, молоко, масло.

Участник, ответивший правильно получает 1 балл + 1 балл за правильно угаданную группу витаминов. Выигрывает участник, набравший наибольшее количество баллов.

**Ожидаемый результат:** дети в ходе игры совершенствуют свои знания о правильном питании, развивается наблюдательность и усидчивость.



Помимо кальция  
важны для костей еще  
и фосфор и витамин D.  
Что их содержит?

Содержат много кальция  
рыба, особенно в  
костях.  
Поэтому рыба, а также  
и продукты животного

Он еще входит в состав  
кислоты, которая  
важна для здоровья  
костей. (Источники)

В нем много фосфора  
и кальция, а также  
и витамин D.  
Источники: рыба, яйца,  
продукты животного  
происхождения.

Витамин D важен,  
особенно в зиме.  
Получается от солнца.  
В зимнее время можно  
получить его — в продуктах  
животного происхождения.



Содержит витамин С  
и кальций. А также  
и фосфор.

Для костей важны  
кальций, фосфор и  
витамин D.  
Что их содержит?

В нем много кальция  
и фосфора, а также  
и витамин D.  
Источники: рыба, яйца,  
продукты животного  
происхождения.

Витамин С важен,  
особенно в зиме.  
Получается от солнца.  
В зимнее время можно  
получить его — в продуктах  
животного происхождения.



В нем много кальция  
и фосфора, а также  
и витамин D.  
Источники: рыба, яйца,  
продукты животного  
происхождения.

Витамин С важен,  
особенно в зиме.  
Получается от солнца.  
В зимнее время можно  
получить его — в продуктах  
животного происхождения.



В нем много кальция  
и фосфора, а также  
и витамин D.  
Источники: рыба, яйца,  
продукты животного  
происхождения.

Витамин С важен,  
особенно в зиме.  
Получается от солнца.  
В зимнее время можно  
получить его — в продуктах  
животного происхождения.

## Игра «Путешествие Смурфиков в поисках здоровья»

*Автор:* Сокольников Матвей ученик 1 «Б» класса

*Педагог:* Максимова Ирина Николаевна, МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 38» г. Сыктывкара

**Цель:** закрепить и расширить знания детей о правильном питании и здоровом образе жизни.

### **Задачи:**

- формирование у детей интереса и готовности к ведению здорового образа жизни;
- развитие умения работать с различными информационными источниками, находить нужную информацию, анализировать и обобщать ее;
- развитие у детей умения планировать и согласованно выполнять совместную деятельность, распределять роли, эффективно сотрудничать как с учителем, так и со сверстниками.

**Возрастная аудитория:** игру можно предлагать всем возрастным группам дошкольников и учащимся начальной школы. Воспитатель или учитель корректирует задания, усложняет их или упрощает (в зависимости от возраста игроков)

**Материалы:** игровое поле, карточки-трафареты с вопросами, кубик, фигурки Смурфиков

## Правила игры

В игре могут принять участие 3 игрока. Каждый выбирает себе героя – Смурфика, и ставит фигурку на старт. На центр игрового поля устанавливаются карточки с вопросами. По очереди игроки кидают кубик и двигаются по дорожке. Задача каждого игрока - быстрее остальных добраться до финиша. Если его фигура останавливается на знаке «вопрос», игрок должен ответить на вопрос карточки. При правильном ответе он делает шаг вперед, при неправильном ответе остается на месте. «Витаминка» дает право игроку на дополнительный ход (бросить кубик ещё один раз). При попадании на «Микроб», игрок пропускает ход. «Вирус» возвращает игрока на три шага назад. Игра завершается при попадании одного из игроков на финиш.

Игра может быть дополнена вопросами по теме здоровый образ жизни, а так же увеличена длина дорожки и изменен формат игрового поля.

Успехов в игре!



	<b>Ответ на вопрос.</b> Правильный ответ – 1 шаг вперед. Неправильный ответ – стоишь на месте		<b>Витаминка.</b> Сделай дополнительный ход.
	<b>Микроб.</b> Пропускаешь ход.		<b>Вирус.</b> Сделай 3 шага назад.

## Карточки с вопросами

<p>Как называется утренний прием пищи?</p>	<p>Когда едят суп (рас-сольник, борщ и т.д.) ?</p>	<p>Назови 5 фруктов.</p>
<p>Какой витамин по-могает улучшить зрение?</p>	<p>Какие из перечислен-ных продуктов вред-ны для здоровья: мо-локо, чипсы, хлеб, брокколи, кока кола?</p>	<p>Что поможет человеку избежать солнечного удара?</p>
<p>Что это такое- кусок ткани или бумаги для чистки носа?</p>	<p>Назови 5 овощей зе-леного цвета.</p>	<p>Орган дыхания у че-ловека?</p>
<p>Зачем нужно стричь ногти на руках и но-гах?</p>	<p>Какой витамин укреп-ляет кости?</p>	<p>Чтобы быстрее взбод-риться утром, человек делает?....</p>
<p>Что нужно делать перед едой?</p>	<p>В какое время суток человек спит?</p>	<p>Сколько зубной пасты необходимо чтобы почистить зубы?</p>

## Номинация «Подвижная игра»

### Подвижная игра «Во саду ли, в огороде»

*Автор: Антонова Мирослава, 10 лет*

*Педагог: Михайлова Елена Геннадьевна, МАОУ Средняя общеобразовательная школа № 16 г. Сыктывкара*

Данная игра может быть использована при проведении занятий по программе «Разговор о правильном питании» по теме: «Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты»

**Оборудование:** нарисованные картинки овощей и фруктов (по количеству игроков), мел, широкая резинка для связывания ног участников игры.

#### Правила игры

На полу мелом рисуется круг диаметром 1 метр или используется обруч. На этой площадке раскладываются в произвольном порядке фрукты и овощи (количество предметов должно быть равно количеству играющих пар детей). Дети делятся на две команды и встают по разные стороны круга, напротив друг друга.





Игроки в команде встают парами. Участников команд связывают резинкой по двое (левая нога одного связана с правой ногой другого). По сигналу ведущего пары отправляются собирать урожай. Одна команда собирает фрукты, другая – овощи. Каждая пара берёт только один предмет из круга и возвращается обратно. За границу круга заступать запрещено, можно двигаться по границе круга. Побеждает команда, которая быстрее справится с заданием.



### Подвижная игра «Кросс-булле»

*Автор: Роголин Роман Ильич, 2 класс*

*Педагог: Андреева Елизавета Сергеевна, МОУ «Средняя общеобразовательная школа №35 с углубленным изучением отдельных предметов» г. Воркуты*

Укрепление и сохранение здоровья младшего школьника – одна из важнейших задач в школе.

В школе, мы большую часть времени проводим на уроках – за партой. Когда начинается перемена, мы все хотим немного размяться и подвигаться. В нашем классе есть множество разных игр и подвижных и настольных. Я для себя выбрал «Кросс-булле» - это подвижная, быстрая и динамичная игра. Каждую перемену мы с одноклассниками бросаем, приятные на ощупь «мячики».

#### Правила игры

Каждый игрок получает по три мячика (игроков должно быть 2-3). Ведущий берет свой мячик, который отличается по цвету от мячиков других игроков, и бросает вдаль, но при этом стоит в определенной позе, которую он придумает сам. Каждый следующий игрок должен повторить его позу и выполнить бросок в то же место, что и ведущий. Выигрывает тот игрок, чьи мячики будут ближе остальных к мячику ве-



душего. Победитель становится ведущим и игра повторяется.

### Оборудование:



1 игрок = 3 мячика, 1 мячик для ведущего. Эту игру можно купить, так как она очень популярна. В наборе мячиков будет на двух игроков и ведущего. Мы решили, что сможем сделать эти мячики самостоятельно. Для изготовления мячиков потребуется крупа (гречка или горох) и носок. Засыпаем крупу наполовину в носок. Отверстие туго зашиваем. Мячики готовы. Таким образом, мы можем увеличить количество игроков.

Почему эта игра о здоровом образе жизни? Потому что, мы разминаем и укрепляем свои мышцы, тренируем координацию движений, крупа в мячиках помогает развивать мелкую моторику рук. В «Кросс-буле» можно играть на свежем воздухе. И конечно, эта игра приносит нам радость и веселье, а это, как известно, продлевает жизнь.

*Веселится и гуляет весь народ,  
Кросс Булле он бросает и песенки поёт...*

