

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 545 «Рябинка»
620135, город Екатеринбург, улица Фрезеровщиков, 30 А тел. (343) 306-12-29
e-mail: mdou545@eduekb.ru
(МБДОУ детский сад № 545 «Рябинка»)

Картотека дидактических игр «О здоровом питании, здоровом образе жизни
дошкольникам»

Картотека дидактических игр «О здоровом питании, здоровом образе жизни дошкольникам»

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

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

2 «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.

3 «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".

4 «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

5 «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

6 «Узнай по описанию»

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

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

10 «Подбери признак»

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

11 «Вредно – полезно»

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

12 «Всё что мне необходимо»

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

13 «Почему заболели ребята?»

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

14 «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.

16 «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.

17 «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.

18 «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.

19 «Во фруктовом царстве, овощном государстве»

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

20 «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.

21 « 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.

22 «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.

24 «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).

25 «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, морковь, 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.

26 «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.

27 «Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить 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.

28 «Найди опасные предметы».

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

29 «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.

30 «Этикет – школа изящных манер».

Цели: научит 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.

31 «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.

32 «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.