

Дидактические и подвижные игры для детей по воспитанию культуры питания

- «Полезно – вредно»
- «Вместе – отдельно»
- «Чудесный мешочек»
- «Что можно приготовить из этих продуктов?»
- «Кто больше расскажет?»
- «Что, где растет?»
- «Соберем урожай»
- «Путешествие в страну «Витаминию»
- «Волшебная кастрюля»
- «Витаминная азбука»
- «Свари борщ»
- «Вершки и корешки»
- «Правильно – неправильно»

Описание игр

«ПОЛЕЗНО – ВРЕДНО»

Цель: закрепить знания о полезных и вредных продуктах.

1. Детям 3 – 4 лет раздают картинки с изображением продуктов питания (до 4 – 5 наименований). Они должны разложить их на панно, разделенное на 2 части. В первую половину белого цвета раскладываются полезные продукты, в другую – красную раскладываются вредные продукты. Игра проводится после беседы.
2. Детям 4 – х лет дают картинки с изображением 5 – 8 наименований продуктов питания. Картинки висят на бечевке на шее Дети двигаются по участку (бегают, ходят, прыгают) на сигнал «Стой»останавливаются

и распределяются на ту часть участка, которая соответствует картинке (полезные продукты – белый шнур, вредные – красный шнур).

3. Дети 5 – 7 лет выполняют те же задачи, но выстраиваются в колонны в соответствии с цветом флажка: к белому – полезные продукты, к красному – вредные).

«ВМЕСТЕ – ОТДЕЛЬНО»

Цель: закрепить представления о совместимости продуктов.

Дети 5 – 7 лет получают карточки с бечевкой. На них изображены продукты питания. Вначале дети двигаются (бегают, прыгают, ходят) на сигнал «1, 2, 3 – пару себе найди» дети становятся в пары с тем, у которого изображен продукт совместимый с его картинкой. У кого не получается пара, становится на разложенный на полу шнур.

«ЧТО, ГДЕ РАСТЕТ?»

Цель: закрепить знания детей о том, где растут те или иные продукты питания.

Дети сидят или стоят полукругом, воспитатель перед ними. Она показывает по одной картинке с изображением овощей, фруктов, хлебных изделий, масла, сыра и т.д. Дети должны отгадать, где они растут.

Варианты: «Кто больше расскажет?»

«Вершки и корешки»

«Чудесный мешочек»

Для приобретения и накопления знаний о блюдах. Приготовленных из тех или иных продуктов, можно организовать игру с набором картинок, на которых изображены продукты питания.

Сначала дети подбирают картинки для того или иного салата, потом второго блюда (например, котлеты, запеканки творожной и т.д.) и в последнюю очередь третьих блюд.

«НА КУХНЕ»

Цель: учить детей классифицировать «продукты» для приготовления пищи.

Дети распределяются на 3 команды (отбирают картинки). Кто быстрее «сварит» то или иное блюдо? Поэтому дети меняются местами и «варят» другие блюда.

«СВАРИ БОРЩ»

Цель: дать детям представления о том, как приготовить суп, закрепить знания об овощах, крупах и т.д.

Детям дается набор картинок с изображением продуктов, нужных для борща.

Дети по указанию воспитателя кладут в кастрюлю в определенной последовательности соответствующие продукты.

Варианты: «Сварим гороховый суп», «Суп – рассольник», «Волшебная кастрюля», «что можно приготовить из этих продуктов» и др.

«СОБЕРЕМ УРОЖАЙ»

Цель: закрепить обобщенные слова: фрукты, овощи, умение раскладывать их в соответствующую тару.

Воспитатель разбрасывает по полу, земле картинки, например с изображением овощей и фруктов. По сигналу «1, 2, 3 – фрукты, овощи собери» дети собирают фрукты в вазу или корзину (нарисованы ваза, корзина с прорезями).

«ПРАВИЛЬНО - НЕПРАВИЛЬНО»

Цель: закрепить правила поведения детей во время приема пищи:

Игра проводится по аналогии игры «Полезно – вредно». Дети подходят к столу, на котором лежат перевернутые картинки с изображением правильного – неправильного поведения за столом во время еды и становятся на 2 стороны зала или площадки. Одни влево, если считают, что нарисовано правильное поведение, другие становятся напротив. В соответствии с возрастом картинки раскладываются разные, доступные детям.

Для закрепления этических навыков можно с детьми провести игру «Что сначала, что потом?», в которой детям нужно по порядку разложить картинки на столе, например, сначала вымыть руки, сесть за стол, проверить кулачком или ладонью правильно ли задвинут стул, затем пожелать приятного аппетита своему соседу или всем детям, сидящим за столом. Взять хлеб, правильно ложку (вилку) и приступить к трапезе. Помогать хлебом набирать в ложку (вилку) пищу. При употреблении второго блюда нужно отделять маленькие кусочки от большого и, взяв в рот, хорошо прожевать его. Во время пережевывания не разговаривать. Следить за посадкой, руками (локти не должны стоять на столе). Если что-то на столе трудно достать, попросить вежливо товарища подать хлеб, салфетку и т.д. При употреблении супа не выкладывать на края тарелки лук и др. продукты. Когда остается

мало супа в тарелке, нужно от себя откинуть тарелку и доесть содержимое. После приема пищи вытереть губы салфеткой и пополоскать рот.

Хорошо, если эти правила закрепляются на практике. Во время приема пищи учить детей соблюдать их и в некоторых случаях напоминать о некоторых правилах этикета. Можно использовать во время питания пословицы об этикете или продуктах, из которых приготовлено то или иное блюдо.