

Правильное питание – залог здоровья дошкольников

Среди множества разнообразных факторов, постоянно действующих на развитие детского организма и его здоровье, важнейшая роль принадлежит питанию. Характер питания в раннем детстве накладывает отпечаток и влияет на дальнейшее развитие ребенка и его состояние здоровья не только в детско-подростковом возрасте, но и во взрослой жизни. Большое значение в формировании у дошкольников представлений о том, что такое здоровье, здоровое питание, полезные продукты, в воспитании осознанного отношения к своему питанию, совершенствовании культурно-гигиенических навыков и т.д. принадлежит дидактическим играм. Характерные особенности дидактических игр заключаются в том, что они создаются взрослыми с целью обучения и воспитания детей. Однако, созданные в дидактических целях, они остаются играми. Ребенка в этих играх привлекает прежде всего игровая ситуация, а играя, он незаметно для себя решает дидактическую задачу.

Дидактические игры детей для детей 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 растёт 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.