Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад комбинированного вида № 3

Барабинского района Новосибирской области

Картотека дидактических игр

«О здоровом питании и здоровом образе жизни дошкольников»

Воспитатель:

Щетинина О.В.

 **«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.

***«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 блюдах 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 в овощах и фруктах

***«Что изменилось?»***

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»***

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»***

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.

***«Что такое хорошо, что такое плохо»*.**

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».***

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».***

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»*.**

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»*.**

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»*.**

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»*.**

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»*.**

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 также 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?»***

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»*.**

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».

***«Найди пару»*.**

Подобрать 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.