

## Игры на тему «Здоровое питание»

Очень важно еще в детстве сформировать потребность придерживаться здорового питания. Предлагаем вам игры для дома и детского сада.

### Игра «Вкусное — невкусное. Полезное - неполезное» (для детей 5-7 лет)

**Цель игры:** диагностическая: определить в игре вкусовые предпочтения детей.

Ведущим может быть как взрослый, так и ребёнок. Играть можно дома всей семьёй или в детском саду всей группой.

Все играющие встают в круг. Ведущий бросает мяч каждому игроку по очереди, называя какой-либо продукт или блюдо. Игрок, которому кинули мяч, должен быстро подумать, считает он это блюдо вкусным или не вкусным, поймать мяч, если оно, по его мнению, вкусное, и не ловить мяч, если блюдо или продукт ему не нравятся.

Дети, услышав знакомые названия продуктов, реагируют на них соответственно своим пищевым предпочтениям.

### Игра «Буриме»

В процессе турнира все игроки получают задание сочинить стихотворение из четырёх или более строк, используя в качестве конечных рифм предложенные ведущим слова-рифмы на тему овощей и фруктов, продуктов питания. Предложенные слова-рифмы должны стоять в конце строк. Слова можно менять местами, изменять падеж, число, сохраняя рифму.

Примеры рифм:

<i>Огурец — Молодец</i>	<i>Картинка — Половинка</i>	<i>Сорняки — Велики</i>
<i>Помидор — Синьор</i>	<i>Малинка — Витаминка</i>	<i>Варенье — Печенье</i>
<i>Репка — Скрепка</i>	<i>Лимон — Телефон</i>	<i>Наслаждение — Удивление</i>
<i>Лук — Звук</i>	<i>Растёт — Цветёт</i>	<i>Работа — Забота</i>
<i>Огород — Хоровод</i>	<i>Грядки — Прятки</i>	<i>Поливать — Удивлять</i>

Пример стихотворения:

Вырос огурец на **грядке**,  
Там играл он с нами в **прятки!**  
Сам нашёл я **огурец**,  
Папа хвалит: «**Молодец!**»

### Игра для взрослых и детей «Азбука»

Ведущий называет буквы алфавита, а участники по очереди называют на эту букву полезный продукт или полезные составляющие продуктов. Назвав слово, нужно объяснить, чем полезен этот продукт. Если на какую-то букву название не находится, можно заменить его словом, в состав которого входит данная буква. После первого проведения можно тут же провести эту игру ещё раз, называя буквы алфавита уже в обратном порядке, от Я до А.

*Вариант:* буквы алфавита называет не ведущий, а сами участники игры. Ведущий только следит за тем, чтобы порядок букв в алфавите не нарушался.

Примеры названий:

- апельсин, ананас, абрикос
- банан



- Вишня
- Грейпфрут, грибы, горох
- Дыня
- Ежевика
- Земляника
- Имбирь, ирга
- Йогурт
- Куриное мясо, картофель, курага
- Лосось, лук
- Мёд, молоко, мясо, морковь
- капуста
- Овощи, огурцы
- Папайя
- Редис, репа
- Салат, сельдерей
- Тунец, томаты, тыква
- Устрицы, укроп
- Фрукты, фасоль
- Хлеб
- Цветная капуста
- Чечевица
- Шпинат
- Щавель
- Яйца



Ведущий может помогать игрокам, подсказывая им названия и объясняя, чем полезны те или иные продукты.

### **Игра «Попробуй, посмотри и угадай!»**

**Цель игры:** познакомить детей с новыми видами полезных продуктов, с которыми они, возможно, ранее не были знакомы.

Процесс организации правильного питания детей строится на основе использования игрового метода. Развитие познавательного интереса у детей способствует более быстрому привыканию к употреблению полезных продуктов.

Очень важно: желание родителей вести здоровый образ жизни и подавать положительный пример.

**Ход игры:**

Взрослые подготавливает несколько видов полезных продуктов. Продукты должны быть представлены в двух видах:

- нарезанными на маленькие кусочки (для той части игры, где их надо попробовать),
- в целом виде (или на картинке, как, например, шпинат; если пробовать — будет приготовленный из замороженного шпината продукт).

**В первой части игры** дети, закрыв глаза, должны отгадать на вкус, какой продукт они пробуют.

**Во второй части игры** дети должны определить продукт по его натуральному виду или на изображении.

Вариант: сопоставить пробуемые продукты и картинки.

За каждый правильный ответ участник получает 1 балл. Играть можно как индивидуально, так и командами.

**Предлагаемые виды продуктов:** шпинат, морковь (сырая и варёная), капуста брокколи, цветная капуста, грейпфрут, чечевица варёная, авокадо, томат, яблоко, варёное яйцо, сыр, зелёный чай и другие продукты — на усмотрение организаторов игры.

**Примечание:** для организации данной игры необходим набор одноразовых столовых приборов по числу участников.



### Литература:

1. Программа «Разговор о правильном питании» (Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.), разработанная по инициативе министерства образования РФ, при поддержке компании «Нестле».
2. Светлана Кольчик «Любовь и брокколи. В поисках детского аппетита»
3. Роберт Ротенберг: «Расти здоровым»
4. «Я познаю мир»: Детская энциклопедия



Подготовила: старший воспитатель Листоферова Д.С.