



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»

Ход игры: воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (уставшим, будут болеть зубы и т.д). Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фрукта. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Веселое умывание»

Ход игры: воспитатель подводит детей к умывальникам и обучает их правильному мытью рук. Алгоритм мытья рук: 1. Засучить рукава. 2. Открыть кран с водой. 3. Намочить руки. 4. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены (делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья). 5. Смыть пену теплой водой, при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком». 6. Просушить кожу чистым полотенцем. Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование «У кого будет больше пены». При обучении детей мытью рук желательно проговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама _____ (взрослый называет имя ребенка). «Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!». «Быть грязнулей не годится, будем ручки мыть водицей». «Что бы было, что бы было. Если не было бы мыла? Если не было бы мыла, Таня грязной бы ходила! И на ней бы, как на грядке, рыли землю поросятки!». «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок!». В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Научи куклу мыть руки» «Покорми куклу завтраком»

Ход игры: воспитатель просит ребенка научить мыть руки или покормить куклу. Ребенок воспроизводит весь процесс приема пищи, начиная от подготовки к завтраку и мытья рук и заканчивая уборкой стола, мытьем рук. Во время игры необходимо «направлять» ребенка, чтобы он «прививал» кукле правильное поведение за столом: напоминал ей о прямой осанке, отсутствии разговоров за столом, учил ее пользоваться столовыми приборами. Воспитатель помогает ребенку, если в этом есть необходимость, а также «хвалит» куклу, когда ребенок «напоминает» кукле правила поведения за столом. Желательно проговаривать вместе с ребенком потешки: «Если ты пришел за стол, руки с мылом сразу мой», «Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки, чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!». «Когда я ем, я глух и нем».



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»

Ход игры: воспитатель спрашивает у детей «Что будем кушать на завтрак? Какое блюдо?» В зависимости от вариантов соглашается и принимает какой-то из них, и перечисляет здоровые свойства блюд, от которых ребенок станет сильнее (здоровее, веселее и т.п.) или объясняет, почему-то или иное блюдо не нужно есть на завтрак, каким станет ребенок, если будет есть его на завтрак (уставшим, будут болеть зубы и т.д). Тоже самое - с напитками. Объясняет про обязательное добавление фруктов. Предлагает детям пластиковые муляжи или картинки, с помощью которых ребенок запоминает фрукты и блюда, учится делать правильный подбор блюд, выбирать полезные продукты, объяснять свой выбор. Продолжительность 5-10 мин.

Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Подвижная игра «Приготовь завтрак/обед/полдник/ужин»

Ход игры: Игра для групп детей по 6-8 человек. Воспитатель обозначает на полу любыми подручными средствами квадрат со сторонами 1м*1м или круг, диаметром 1,2- 1,5 м. И объявляет, что это «наш стол», а теперь его нужно наполнить едой для завтрака/обеда/полдника/ужина. Дети находятся за границей «стола». Воспитатель называет блюдо (всего в перечне будет 5-6 блюд или продуктов «правильных» и столько же «вредных»). Условия игры: при названии воспитателем «правильного блюда» дети, если считают его правильным, прыгают в круг, кто успеет первым, того оставляют в круге, а остальных просят выйти из него. Затем называют «неполезную» противоположность, например – «пицца», если кто-то прыгнет в круг, то воспитатель объясняет вредность продукта и почему он не должен там быть и мягко выводит ребенка из круга. Следующий пример: называет «бутерброд с колбасой», ждет реакцию детей, а затем называет его «правильный» вариант: «бутерброд с маслом». Так воспитатель чередует правильные и неправильные продукты или блюда. При правильной реакции детей воспитатель хвалит и оставляет на «столе» «правильные блюда», при выборе неправильных продуктов – объясняет их вред и мягко «выводит» ребенка из круга или предлагает ему «стать» полезным заменителем. Обязательно в игре про завтрак должно быть блюдо (каши, яйца, макароны), фрукт или овощной салат, горячий напиток (молоко, какао, чай), бутерброд с маслом или сыром или булочка. Обязательно в игре про обед: первое и второе блюдо, овощной салат, напиток, хлеб. Обязательно в игре про полдник – напиток (кисломолочный/молоко/кисель/сок), фрукт или овощной салат, печенье или булочка. Обязательно в игре про ужин – легкое блюдо (творог, сырники, овощная или творожная запеканка/омлет) салат из свежих овощей, напиток (чай/молоко/кефир), хлеб. Продолжительность 10 -15 мин.



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра в мяч «Полезное-вредное»

Ход игры: воспитатель поочередно кидает мячик каждому ребенку и одновременно называет полезный или «вредный» продукт или блюдо. Правила: ребенок должен поймать мячик, если назван полезный продукт и «отбить» если он вредный. При ошибке воспитатель объясняет, в чем полезность или вредность продукта и повторяет игру с ошибившимся ребенком. Каждое правильное действие ребенка поощряется устно воспитателем. Эту игру можно сделать тематической: завтрак, обед, ужин. Продолжительность игры – 10 мин.

Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Поход в магазин»

Материалы: два бумажных флипчарта или два альбома с возможностью переворота страниц, разноцветные карандаши, фломастеры или маркеры. На каждом флипчарте изображены истории в картинках. Рисунки должны быть представлены контурами, как в раскраске. На первой странице обоих флипчартов изображены мальчики с их мамами в магазине с корзиной для покупок. На второй странице – изображение разных: как «здоровых», так и «вредных», неполезных продуктов, какие ребенок может видеть в магазине.

Ход игры: воспитатель просит назвать детей эти продукты. На третьей странице будет изображено, что просил купить каждый мальчик. На четвертой странице – корзина с уже купленными продуктами в руках у мамы. История на одном флипчарте – про выбор полезных продуктов, на другом – про выбор «вредных». На пятой странице дети увидят итог: тот мальчик, что выбирал полезные продукты – изображен стоящим с мамой веселым и розовощеким. Тот, что выбирал вредные – стоящим грустным и держащимся за живот или щеку (в зависимости от того что выбирал – чипсы или шоколадки) и на горизонте рисунка изображена машина скорой помощи. Перелистывание историй сопровождается повествованием и выводами воспитателя. После очередного перелистывания страницы, рассказа, что изображено, диалога с детьми, воспитатель приглашает детей раскрасить какие –то детали рисунков. Продолжительность 15 мин.



Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Игра «Кулинарный мастер-класс»

Ход игры: воспитатель приносит на стол 5-7 глубоких тарелок с нарезанными разными свежими овощами, зеленью или фруктами. В зависимости от этого дети готовят овощной или фруктовый салатик. К овощному салату можно добавить вареные яйца. Каждый ребенок создает свой салат по усмотрению. Для заправки предлагается: растительное масло, лимонный сок, сметана, йогурт. Продолжительность 15 мин.

Игра из обучающей (просветительской) программы по вопросам здорового питания

Стихи и загадки про этикет

Загадки:

Перед едой руки вымоем...(водой)

Ровно, прямо мы сидим, если за столом ...(едим)

Что мы скажем бабушке за вкусные оладушки...(спасибо)

Руки вымой, не ленись, лишь потом за стол... (садись)

На колени, детка, положи...(салфетку)

Для второго помни тоже, вилку надо взять и ...(ножик)

Стихи:

Известно с детства это всем: «Когда я ем, я глух и нем».

Чтоб не стали твои пальцы сыра, колбасы хватальцы,

Вилка есть при каждом блюде. И воспитанные люди

Вилкой все себе берут и назад ее кладут.

А в салате видишь – ложка, положи себе немножко

Не наваливай холмом, съешь – еще возьмешь потом.

Не хватай еду руками – будет очень стыдно маме.

Чтоб не грохнуться случайно на пол в час веселья

Ты на стуле не качайся – это не качели.