**Дидактические игры 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 растет 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.

**Во фруктовом царстве, овощном государстве**

**Цель:** дать знания о зависимости здоровья человека от питания. Научить

            осознанно подходить к своему здоровью, питанию, уметь

            противостоять рекламе. Познакомить с историей происхождения

            появления на Руси овощей и фруктов.

**Описание игры:**набор картинок овощей, фруктов, мясных, молочных и

           других продуктов имитация трона-рамки.

**Ведущий прием:**составление монологов героев-фруктов, овощей. Создание

          игровой ситуации «Расскажи все о себе».

**Грибники**

**Цель:**воспитывать желание заботиться о своем здоровье, о разнообразии

           блюд приготовленных из грибов. Знания о специфике заготовки впрок,

           учить различать грибы съедобные и ядовитые, дать знания о пользе

           ядовитых грибов.

**Описание игры:**набор картинок, плоскостные модели посуды.

**Ведущий прием:**игровая ситуация «Заготовка грибов», «Изготовление

           лекарства из мухоморов», «В лес по грибы».

**Кто в домике живет?**

**Цель:**дать знания о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека.

           Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание

           правильно питаться.

**Описание игры:**плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

**Ведущий прием:**рассматривание картинок, разрешение проблемных

           ситуаций по заданию воспитателя.

    **Вариант 1.**Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием:

          белки, жиры, углеводы, витамины.

    **Вариант 2**. Рассмотри картинки, скажи к какой группе полезных веществ

          они относятся, проверь свой ответ, закрыв дверцу, прочитай, что на ней

          написано.

   **Вариант 3.**Предложить решить проблемные ситуации:

* Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?
* Будет мало есть каши и хлеба?
* Будет много есть сладостей?

**Витаминный домик**

**Цель:**дать знания о разновидностях витаминов. Закрепить знания о

            витаминах содержащихся в пище.

**Описание игры:**плоскостной домик с открывающимися окошечками, за

            которыми написаны буквенные обозначения витаминов.

**Ведущий прием:**по названию витаминов вспомнить продукты, в которых он

           содержится.

   **Вариант 1.**Открой окошечко и скажи, семья какого витамина в ней живет.

   **Вариант 2.**Как ты думаешь, наши продукты живут в семье витамина А,В,

         С, D, фосфора. Кальция?

**Назови одним словом**

**Цель:**учить классифицировать овощи и фрукты.

**Описание игры:**карточки с изображением овощей и фруктов.

**Ведущий прием:**игровая ситуация «Что растет в саду, в огороде»

  **Вариант.**Расскажи, какой овощ, фрукт ты любишь больше всего? Почему?

**Что изменилось**

**Цель:**учить по цвету определять степень зрелости овощей и фруктов. Учить

            предупреждать негативные ситуации с употреблением в пищу

            недозрелых плодов.

**Описание игры:**парные картинки овощей и фруктов, отличающихся

           степенью зрелости, которая выражается в разнице величины и цвета.

**Ведущий прием:**составление сравнительного описательного рассказа по

           картинкам, разрешение предложенной взрослым проблемной ситуации

           связанной с употреблением в пищу недозрелых плодов.

**Творческие задания**

**с контурными картинками овощей и фруктов**

**Цель:**закрепить знания о витаминной ценности овощей и фруктов, месте их

           произрастания, использования в приготовлении разных блюд.

**Описание заданий:**

1. Раскрась красным цветом овощи и фрукты, содержащие витамин А (зеленым витамин В, желтым витамин С, синим витамин D).
2. Раскрась овощи и фрукты, из которых можно приготовить салат

     (варенье, компот, суп).

1. Вырежи овощи и фрукты, содержащие вещества фитонциды?
2. Обведи по контуру овощи и фрукты, которые растут в наших садах и огородах.