

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ЛЭПБУК «ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ»

Автор - составитель:
воспитатель
Патрина Т.А

1. ВВЕДЕНИЕ

Охрана жизни и здоровья детей и приобщение их к здоровому образу жизни - первоочередная задача детского сада, поэтому в этом направлении постоянно ведётся целенаправленная работа с детьми, используются разнообразные методы и формы работы.

Лэпбук «Здоровое питание» направлен на формирование основ правильного питания, знакомит с полезными продуктами , содержащими те или иные витамины

Содержание: стихи в мини-книжке, игра на классификацию «Полезно и вредно» с набором карточек, настольная игра «Витамины» с набором заданий, фишками и стихами, пословицы и поговорки о питании, пирамида правильного питания, лото «Полезные продукты», тройной диск «Витамины», интерактивное окошко Правильное питание - это..., игра «Угадай кашу», с набором круп, разрезные картинки, поле с часами «Завтрак - обед - полдник - ужин», набор карточек «Разложи и расскажи», титульный лист.

На страницах лэпбука имеются различные конверты, в которых собрана информация в привлекательной и интересной форме.

Лэпбук «Здоровое питания» предназначен для использования в работе с детьми среднего и **старшего дошкольного возраста**. Отдельные игры, задания и упражнения возможно использовать с детьми младшего и среднего возраста.

Лэпбук помогает решать одну из важных проблем - как объяснить и показать детям, что такое правильное питание, зачем мы питаемся теми или иными продуктами, почему необходимо ограничивать сладости.

Лэпбук обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность детей.

Данное пособие является средством развивающего обучения, предполагает использование современных технологий: технологии организации коллективной творческой деятельности, коммуникативных технологий, технологии личностно-ориентированного подхода, игровых, здоровьесберегающих технологий.

«Здоровое питание - основа процветания!»

1.1. Цель и задачи

Целью разработки данного пособия является формирование основ правильного питания, знакомство с полезными продуктами, витаминами и микроэлементами.

Основные задачи:

1. Повышение уровня интеллектуального развития, формирование у детей осознанного отношения к своему здоровью, формирование потребности в ведении здорового образа жизни.
2. Развитие способности к анализу, обобщению, формирование умения самостоятельно делать выводы, умозаключения.
3. Обогащение и развитие словаря детей.
4. Закрепление знания о строении и частях тела человека.
5. Закрепление знания детей о полезных и вредных продуктах.
6. Закрепление знания детей о витаминах, и продуктах в которых они содержатся.
7. Развивать мышление, память, внимание, воображение, наблюдательность.

1.2. Результаты использования пособия

Здоровье - это не только отсутствие болезней, это состояние оптимальной работоспособности, творческой отдачи, эмоционального тонуса, того, что создает фундамент будущего благополучия личности. Приоритетным направлением в дошкольном воспитании является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни. Ведение здорового образа жизни помогает нам не только сохранить здоровье, но также улучшить его и укрепить.

Внедрение технологии лэпбук в образовательный процесс позволяет нам быстро и эффективно усвоить новую информацию и закрепить изученное в занимательно-игровой форме. Это не только мощный справочный инструмент и особая форма организации учебного материала, и прежде всего, основа партнёрской деятельности взрослого с детьми (педагога с воспитанниками, родителя с ребёнком).

Содержание лэббука «Здоровое питание» способствует формированию представления детей о здоровом образе жизни.

Лэббук:

- обеспечивает игровую, познавательную, исследовательскую и творческую активность всех воспитанников.
- его структура и содержание доступна детям дошкольного возраста;
- информативен и поли функционален: способствует познавательному развитию;
- вариативен (есть несколько вариантов использования каждой его части);
- обладает дидактическими свойствами, несёт в себе способы ознакомления дошкольников со здоровым образом жизни;
- пригоден к использованию одновременно группой детей (в том числе, с участием взрослого как играющего партнёра);
- в совместной деятельности он помогает ребёнку по своему желанию организовать информацию по изучаемой теме и лучше понять и запомнить материал (особенно учитывая, что у дошкольников наглядно-образное мышление).

2. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

«О пользе витаминов для детского организма»

Витамины - ценнейшие вещества, необходимые организму человека. Все виды обмена веществ, работа нервной пищеварительной сердечно - сосудистой систем, осуществляются должным образом только при участии витаминов.

Роль витаминов:

Витамины не представляют органической ценности, но входят в состав коферментов и гормонов, и таким образом служат чрезвычайно важным компонентом системы обмена веществ и имеют исключительно важное значение, для нормальной жизнедеятельности. Так как витамины не синтезируются в организме, их относят к незаменимым факторам питания. А значит, они должны регулярно поступать с пищей. Длительное отсутствие в пище хотя бы одного из витаминов приводит к развитию заболеваний. При недостаточном поступлении витаминов повышается утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма.

Функции витаминов:

Все витамины выполняют защитную функцию против различных повреждающих факторов. Механизм их участия в обмене веществ, для каждого специфичен. Недостаток витаминов в питании приводит к **авитаминозу** или **гиповитаминозу**. *Под авитаминозом понимают полное*

истощение запасов витаминов в организме, а под гиповитаминозом - снижение обеспеченности ими организма.

Дети, страдающие гиповитаминозом, быстрее утомляются во время физических нагрузок, дольше выполняют задания. Чаше раздражаются, жалуются на то, что устали глаза. Особенно актуальной эта проблема становится весной после долгого осеннее - зимнего периода.

Витамины - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития ребёнка. Здоровый и весёлый ребёнок - это всегда счастье для родителей.

Содержание витаминов в пище значительно ниже, чем белков, жиров и углеводов. Поэтому особенно важно достаточное содержание каждого из витаминов в повседневном питании детей. Но в отличие от белков, жиров и углеводов, витамины не служат источником энергии или «строительным» материалом для органов и тканей, а являются регуляторами физиологических и биохимических процессов, лежащих в основе большинства жизненно важных функций организма. Недостаточное поступление витаминов, приводит к возникновению витаминной недостаточности.

Самый дефицитный витамин весной в организме как взрослого, так и ребёнка - это витамин С (аскорбиновая кислота).

Витамин С - сильный антиоксидант, который отвечает за иммунитет. Содержаться в таких продуктах как: облепиха, киви, квашеная капуста, крыжовник, помидоры, картофель, виноград, капуста. Также в соке из ростков пшеницы. И конечно, цитрусовые (если у ребёнка нет аллергии).

В каких продуктах живут витамины?

- **Витамин А**

Синтезирует белки, участвуют в формировании скелета и нормального зрения у ребёнка, участвует в развитии легких, пищеварительного тракта, регенерации слизистых оболочек. 1/3 суточной потребности бета-каротина должны составлять яйца, кисломолочные напитки, сливочное масло, сливки, 2/3 – продукты растительного происхождения (томаты, морковь, абрикосы, сладкий перец).

- **Витамин В1**

Поддерживает умственную деятельность, нормальное протекание углеводного обмена в организме, улучшает усвоение нутриентов из пищи. Источники тиамина: орехи, гречка, кукуруза, картофель, фасоль.

- **Витамин В2**

Отвечает за хорошее состояние кожных покровов, ногтей, волос, поддерживает рост чада. Продукты богатые рибофлавином: рыба, сыр, молоко, курица.

- **Витамин В6**

Регулирует работу нервной системы, нужен для улучшения памяти, формирования красных кровяных телец, развития иммунитета ребёнка.

Пиридоксин присутствует в субпродуктах, зелёном перце, капусте, говядине, яйцах.

- **Витамин В9**

Поддерживает кожу в хорошем состоянии, предупреждает малокровие. Особенно нуждаются в фолиевой кислоте больные дети, которым следует её давать для аппетита. Природные источники: грибы, лук, морковь, петрушка, печень.

- **Витамин В12**

Участвует в кроветворении, активизирует работу нервной системы малыша. Цианокобаламин находится в морепродуктах, сое, яйцах, сыре, курице.

- **Витамин С**

Защищает ребёнка от бактерий, вирусов, тормозит развитие аллергических реакций, укрепляет кровеносные сосуды, нейтрализует действие свободных радикалов. Аскорбиновая кислота сосредоточена в цитрусовых плодах, шиповнике, облепихе, клубнике, рябине.

- **Витамин D**

Регулирует количество кальция, магния в организме дитя. Нужен для полноценного развития скелета. Поступает в организм с молоком, сливочным маслом, печенью животных или рыб, яйцами.

- **Витамин E**

Увеличивает защитные силы организма и стабилизирует работу кровеносной, мышечной, нервной системы. Токоферол борется со свободными радикалами, поддерживает половое развитие подростков. Токоферол содержится в латуке, яйцах, семенах, льняном, кунжутном маслах.

- **Витамин PP**

Регулирует обмен веществ и обеспечивает усвоение всех необходимых компонентов еды: минералов, жиров, белков, углеводов. Кроме того, никотиновая кислота преобразует глюкозу и триглицериды в энергию, что способствует росту тканей у ребёнка. Источники соединения: арахис, кедровые орехи, горох, кальмар.

- **Витамин H**

Поддерживает здоровье кожи. Продукты богатые биотином: кукуруза, фисташки, овсянка, ячневая крупа.

- **Витамин K**

Участвует в работе кровеносной системы. Менадион содержится в цветной капусте, репчатом луке, брокколи.

- **Железо**

Снабжает внутренние органы ребёнка кислородом, участвует в кроветворении, формировании гемоглобина. Рекомендуется к приёму детям 1 года. Продукты, содержащие железо: зелёные овощи. Мясо кролика, индейки.

- **Цинк**

Ускоряет заживление ран, поддерживает остроту зрения, участвует в формировании костей малыша, укрепляет иммунитет, высвобождает витамин А. Микроэлемент присутствует в бобовых, орехах, морепродуктах. Больше всего организм ребёнка нуждается в цинке с двух до трех лет.

- **Кальций**

Участвует в обменных процессах, служит основой костной ткани, нужен для роста и функционирования нервных клеток. Содержится в молочных продуктах, шиповнике, лесных орехах, кунжуте, маке.

- **Фосфор**

Выступает «энергоносителем» - доставляет энергию по клеткам. Вместе с кальцием поддерживает крепость костной ткани. Природные источники фосфора: молока, морепродукты, сухие дрожжи, творог.

- **Магний**

Участвует в передаче нервных импульсов, оказывает антистрессовое действие. Микроэлемент устраняет раздражительность, истерику, беспокойный сон у ребёнка. Природные источники магния: гречка, соя, отруби, тыквенные семечки.

Не забывайте гулять, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.

2.1. Научно-педагогическое обоснование содержания пособия.

Лэпбук - это наглядно - практический метод обучения, который отвечает современным требованиям организации предметно-пространственной развивающей среды в условиях реализации федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования: обладает дидактическими свойствами.

Лэпбук - это прекрасный способ подать всю имеющуюся информацию в компактной форме.

Лэпбук обеспечивает игровую, познавательную и творческую активность детей.

Лэпбук (тематическая папка) поможет решить одну из важных проблем - как объяснить и показать, что такое правильное питание, зачем мы кушаем те или иные продукты, почему ограничиваем сладости. В одной волшебной папке можно вместить много интересного и полезного материала.

Пособие универсально: оно поможет детям не только познакомиться с полезными витаминами, но и растительным миром, так же расширить кругозор воспитанников, развить их память, внимание, мышление, речь. Способствует повышению познавательной активности ребёнка

3. ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Викторина «ВИТАМИНЫ»

«А»

Где же витамин «А» найти, чтобы **видеть** и **расти**?

И МОРКОВЬ, и АБРИКОСЫ витамин в себе тот носит.

В ФРУКТАХ, ЯГОДАХ он есть. Их нам всех не перечить.

«В1»

Витамин В1 - ТИАМИН, такой полезный господин. Он **пищеварительную, нервную систему** укрепляет, **память** отличную сохраняет. Много его в ГРЕЧКЕ, КАРТОШКЕ и БОБАХ, в ГРЕЦКИХ ОРЕХАХ, РИСЕ, ОВОЩАХ.

«В2»

Витамин В2 - отвечает за хорошее состояние **кожных покровов, ногтей, волос, поддерживает рост чада**. Продукты богатые рибофлавином: РЫБА, СЫР, МОЛОКО, КУРИЦА.

«В6»

Витамин В6 - ценное вещество, хорошо влияет на все процессы оно. В **крови, печени, нервах** происходят изменения, витамин В6 оказывает благоприятное влияние. Кушайте СМОРОДИНУ, ФАСОЛЬ, ШПИНАТ, БАНАНЫ, МЯСО, РЫБУ и ЯЙЦО. И не будет болеть у вас ничего.

«В12»

Витамин В12 - в любую погоду, активизирует обмен **жиров, белков и углеводов**. В12 - **витамин роста**, употребляя его, вырастаешь быстро. Он содержится в таких продуктах: МЯСЕ, РЫБЕ, СЫРЕ, ЯЙЦАХ и МОРЕПРОДУКТАХ.

«С»

«С» - важнейший витамин, всем вокруг необходим, лучше средства в мире нет **укреплять иммунитет**. Каждый день съедай ЛИМОН – будешь крепок и силен.

«Д»

Витамин Д - укрепляет **зубы, кости**, отгоняет от нас все напасти. Употребляйте РЫБУ, ЯЙЦА и ИКРУ. Располагайте свой организм к добру.

«Е»

Витамин Е - укрепляет наш **организм**, защищает от болезней и прочих катаклизмов. Замедляет **процессы старения**, предупреждает развитие болезней **сердца**. Кушайте МЯСО, ЯЙЦА, МОЛОКО, ОРЕХ, ЗЕЛЕНЬ, ЧЕРЕШНЮ, БОБЫ и ЗЛАКИ.

«К»

Витамин поможет К, если **дефицит белка**. Остановит без сомнения, если есть **кровотечение**. Очень нужен здесь ШПИНАТ он витамином К богат.

И КАПУСТА вся, любая и сырая, отварная, квашенная, и в борщах, и в зелёных вкусных щах.

«РР»

Витамин **РР** - полезен, детям, взрослым интересен, даст **энергию** для дел, удалит, что вредное съел. Укрепит **сосуды**, нервы, в **АРАХИСЕ** его найдёте вы, в **ГОВЯДИНЕ** и **КУРИЦЕ**, а ещё есть в **ТУНЦЕ**.

«Пословицы»

Знакомство детей с карточками, на которых написаны пословицы и поговорки о питании.

Предложите детям продолжить пословицу (зачитывая её начало).

Щи да каша - ... (пища наша).

Лук от... (семи недуг).

Когда я ем... (я глух и нем).

Мельница сильна водой, ... (а человек, едой).

Без капусты... (щи не густы).

Гречневая каша - матушка наша, а хлеб ржаной - ... (отец родной).

Всякому нужен и обед, ... (и ужин).

Всякий день с овощами, а не всяк день... (со щами).

Каша... (мать наша).

Горьким лечат, ... (а сладким калечат).

(Обсудите с детьми смысл данных пословиц и поговорок).

«Загадки»

Предложите детям отгадать загадку. На одной стороне карточки написан текст загадки, на другой - изображен ответ.

Можно сварить, можно разбить,

Если не прикасаться, цыплёнком может оказаться. (Яйцо)

Не снег, а белое всегда.

Хоть и течёт, а не вода. (Молоко)

Что за белые крупинки?

Не зерно и не снежинки.

Скисло молоко - и в срок получили мы... (Творог)

Сделан он из молока, но тверды его бока.

В нём так много разных дыр.

Догадались? Это... (Сыр)

Отгадать легко и быстро: мягкий, пышный и душистый.

Он и чёрный, он и белый, вкусный даже подгорелый. (Хлеб)

Пчелки летом потрудились, чтоб зимой мы угостились.

Открывай скорее рот, ешь душистый, сладкий... (Мед)

Мама из крупы сварила, посолила, подсластила.

Эй, ну где же ложка наша?!

Так нужна на завтрак... (Каша)

И уха он, и бульон, щи, рассольник - тоже он.

Он гороховый, капустный и, конечно, очень вкусный. (Суп)

Белым цветёт, зелёным весит, красным падает. (Яблоко)

Горит на грядке светофор, и люди ждать согласны,

Пока зелёный...

Не сделается красным. (Помидор)

Гимнастика для глаз

Тема «Овощи. Фрукты»

«Отгадай загадку, найди картинку-отгадку»

В разных частях групповой комнаты (выше уровня глаз детей) развешены картинки с изображениями овощей или фруктов. Дети слушают загадку, но не называют отгадку вслух, а показывают глазами на картинку-отгадку.

Тема «Овощи»

Раз, два, три, четыре, пять.

Будем овощи искать. (Круговые движения глазами)

Что растёт на нашей грядке? (Посмотреть вниз)

Огурцы, горошек сладкий,

Там редиска, там салат. (Влево - вправо)

Наша грядка просто клад. (Поморгать глазами)

Тема «Ягоды»

Справа зреет земляника,

Слева - сладкая черника,

Справа - красная брусника,

Слева спеет ежевика.

Ягоды все соберём,

Отдохнём, домой пойдём. (Движения глазами влево - вправо, сомкнуть веки обоих глаз на 3-5 сек., повторить 6-8 раз).

Тема «Хлеб», «В булочной»

В булочную мы пришли

Много вкусного нашли

Булочки румяные

Посмотри направо (Смотрим направо).

А налево посмотри

Пирог с приправой. (Смотрим налево)

Кругленькие калачи

Свежие, прямо из печи. (Водим глазами по кругу).

Быть здоровым - это модно! Автор: Аня Никулина
Дружно, весело, задорно
Становитесь на зарядку.
Организму - подзарядка!
Знают взрослые и дети
Пользу витаминов этих:
Фрукты, овощи на грядке -
Со здоровьем все в порядке!
Также нужно закаляться,
Контрастным душем обливаться,
Больше бегать и гулять,
Не ленится, в меру спать!
Ну а с вредными привычками
Мы простимся навсегда!
Организм отблагодарит -
Будет самый лучший вид!

3.1. Рекомендации по применению пособия

В дошкольном возрасте дети проявляют большой интерес ко всему новому, и легко усваивают разнообразную информацию в стихотворной форме, если она их привлекает. Игры на разные темы являются эффективной профилактикой для здоровья.

Используя данный материал, рекомендую:

На каждом этапе обучения детям надо предлагать усложнённые варианты; не старайтесь использовать сразу много разной информации. Можно каждую неделю знакомить с новыми играми.

Дидактическое пособие рекомендуется использовать в индивидуальной, групповой работе с детьми, в самостоятельной и игровой деятельности с целью изучения нового и закрепления ранее изученного материала. Обучение должно проходить в игровой форме.

3.2. Варианты игр с пособием

Игры и упражнения представлены в интересной для детей форме: карточки и картинки в конвертах разных форм, размеров; Мини - книжках и книжках - веерах.

1. Игра «Режим дня»

Вариант 1. Диагностика. До работы с лэпбуком, можно попросить ребёнка составить день своей мечты и выложить на часах, какой бы он мечтал съесть завтрак - обед, полдник и ужин. Такая диагностика позволит увидеть изменения после освоения материала о правильном и здоровом питании.

Вариант 2. Дидактическая игра. Составить меню на день человека с правильным питанием, или с неправильным.

Вариант 3. Найди ошибку. Взрослый составляет меню на часах и допускает ошибку (ошибки). Ребёнок должен их исправить. Например: поставить борщ

на завтрак, а молочную кашу на обед или на полдник поставить 2 основных блюда и др. При освоении игры дети смогут самостоятельно делать такие задания с ошибкой без участия взрослых.

Вариант 4. Тренируем память. Один игрок выкладывает 4 блюда на часы, второй игрок запоминает 2-3 секунды, после должен или восстановить карточки на место или назвать увиденные блюда. Играть можно до первой ошибки. Затем меняться местами.

2. Игра «Угадай кашу»

Вариант 1. Повар (ведущий) кладёт в кастрюлю крупу. Игроки по очереди задают вопросы, пока каша варится. Повар может отвечать только «Да» или «Нет». Задача игроков угадать, какая будет каша. Вопросы могут быть типа: это крупа из пшеницы, эта крупа жёлтая, нужно добавлять молоко? и т.д.

Вариант 2. Развиваем речь. Ведущий называет крупу, дети говорят какая каша получится, например овсянка - каша овсяная, кукуруза - кукурузная и т.д. Можно играть и наоборот - каша - крупа.

3. Правила игры «Витамины»

Количество игроков: 2 -3.

Задача: собрать 10 цветных витаминок (фишек).

Оборудование: игровое поле.

Дополнительное оборудование: пластиковые фишки из любой игры.

Ход игры: игроки становятся на любой сектор игрового поля. Жребием определяются последовательность ходов. Первый игрок кидает кубик, передвигается на выпавшее количество шагов по - или часовой стрелке (игрок сам определяет направление хода), чтобы получить фишку витаминки этого поля нужно правильно выполнить задание. Для этого из стопки заданий, сложенной рубашкой вверх, беретка карточка. Если задание выполнено, игрок берёт витаминку выпавшего сектора. Если нет, остаётся без фишки. Дальше ход делает второй игрок и т.д. Также любой игрок может воспользоваться подсказкой - посмотреть поле внутри или одной из игры лэбука. После этого он фишку получает, но пропускает следующий круг. Выигрывает игрок, собравший все витаминки первым (или по договорённости, кто первый соберёт 5любых, или кто первый соберёт определённый витамин - витамины могут придумывать и сами дети).

4. Игра «Я - человек. Что я знаю о себе?»

Цель: формировать представления детей о человеке как живом существе, об условиях необходимых ему для жизни; о внешнем строении человека, органах зрения, органах чувств, некоторых внутренних органах; о различных состояниях и чувствах человека; о здоровье и болезни, например: «Какие у нас зубы?», «Сказка о зубной щётке» «Зоркие глазки», и др., практические задания, опыты на вкус, запах, звук.

5. Игра «Образ жизни человека и здоровье».

Цель: формировать представления детей об образе жизни человека о режимных моментах, организации дня в детском саду, отдыхе, о зависимости здоровья от образа жизни, например: советы «Как готовиться ко сну».

6. Игра «Хотим всё знать!»

Игра на развитие памяти. Два картонных круга, скреплённых между собой в центре и вращающихся относительно друг друга в противоположном направлении - нижний круг с картинками овощей и фруктов, верхний круг с вырезанным окошечком. Нужно назвать, какие витамины содержатся в них.

7. Игра-ходилка «Витамины» настольная игра.

(вредные и полезные продукты питания)

Цель игры - провести свою фишку по заготовленному маршруту из витаминов. Расстояние, на которое игрок может продвинуть свою фишку, определяется бросанием кубика.

9. Игра-головоломка «Пазл»

Пазл, складная картинка, мозаика - игра головоломка, в которой требуется составить мозаику из множества фрагментов рисунка различной формы.

10. Карточки «Забавные витамины»

Яркие, сочные, красочные фото вкусных блюд из овощей и фруктов, которые можно приготовить. Гурманы точно оценят красивые фотографии с едой и найдут для себя оформление блюд.

11. Игра-тест «Повышаем свои знания»

Уровень знаний говорит о скорости мыслительных процессов (задания тестов необходимо выполнить за ограниченный отрезок времени).

Слово «витамин» произошло от латинского слова «vita». Что оно означает? • Человек • Жизнь • Любовь • Свет.

Например: Какая группа витаминов способствует росту волос? Варианты: • витамин А, • витамин В, • витамин D, • витамин К.

13. Игра «Весёлый фотоаппарат» или «Витаминки счастья»

Интересная игра для развития зрительной памяти. Детям с помощью аппарата показывают картинки с витаминами, ягодами, фруктами, овощами...

Цель игры: запомнить все картинки в определённом порядке и стать счастливым. Счастье - это волшебное чувство, которое возникает в человеке, которого в этот момент переполняет чувство радости и искреннего восторга.

14. Книжка-малышка своими руками «Витаминки успеха»

Читая афоризмы, мы настраиваем свой разум на позитивный лад. Ежедневный приём этих витаминов мудрости научит всех достигать цели в любых ситуациях.

- Корни науки горьки, плоды сладки.
- Ученик, который учится без желания, - это птица без крыльев.
- Порядок больше всего помогает ясному усвоению.
- В учении нельзя останавливаться.
- Надо много учиться, чтобы знать хоть немного.

15. Дидактическая игра «Составь меню»

Цель: расширить кругозор детей о полезных и вредных продуктах питания; познакомить с витаминами и их значением для здоровья человека;

воспитывать у дошкольников культуру питания; способствовать становлению основ здорового образа жизни.

16. Дидактическая игра «Витамины и минералы»

Цель: игры является: формировать представление «Витамины», «Минералы» их ролью в жизни человека; знакомить с группой витаминов, минералов воспитывать желание играть в коллективе, помогая друг другу.

18. Дидактическая игра «Опасно - не опасно»

С помощью которой дети могут познакомиться с различными жизненными ситуациями, тающими в себе опасность для жизни и здоровья.

Можно дополнительно использовать следующие игры:

1. Дидактическая игра на тему «Полезная и вредная еда».
2. Дидактическая игра «Найди лишнее» (продукты питания).
3. Дидактическая игра «Во саду ли в огороде».
4. Дидактическая игра «Вершки корешки».
5. Дидактическая игра «Варим суп и компот».
6. Дидактическая игра «Съедобное - несъедобное».
7. Дидактическая игра «Один - много» (овощи и фрукты).
8. Дидактическая игра «Большой - маленький».
9. Дидактическая игра «Разложи по цвету» (предметы на липучках).
10. Развивающая игра «Разрезные картинки» (продукты питания).
11. Развивающая игра «Найди тень» (фрукты - ягоды - овощи).
12. Развивающая игра «Расскажи сказку «Репка».
13. Развивающая игра «Расскажи сказку по схеме».
14. Пальчиковые гимнастики.
15. Картинки для раскрашивания (раскраски овощи и фрукты).

На протяжении всех игр можно применить героев МАШУ и МЕДВЕДЯ, где дети оказывают им помощь в выполнении определенного задания.

СПИСОК МЕТОДИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Алферова В.П. Как вырастить здорового ребёнка. Л., Медицина, 1991.
2. М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева «Разговор о правильном питании», методическое пособие для учителя. - М.: ОЛМА Медиа Групп, 2010. -80 с.;
3. Управление ДОУ №1, 2004. Евдокимова Е. С. Проектирование как здоровьесберегающая технология в ДОУ.
4. Кудрявцев В.Т., Егоров Б.Б. Развивающая педагогика оздоровления (дошкольный возраст): Программно-методическое пособие. М., 2000.
5. Нетрадиционные методы в воспитании и оздоровлении. Дошкольное воспитание. - 1993. - № 9.
6. Управление ДОУ №7, 2006. Лукина Л. И. Путь к здоровью ребёнка лежит через семью.

