

Формирование основ здорового питания у детей младшего дошкольного возраста через игровые пособия

Баранова Ольга Ивановна, воспитатель

Громова Юлия Дмитриевна, воспитатель

СП «Детский сад «Золотой ключик» ГБОУ СОШ с.Подстенки

Здоровое питание - важный фактор нормального развития и здоровья детей.

Формирование основ здорового питания должно начинаться с самых первых этапов воспитания ребенка в детском саду и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастного подхода. Системная работа по формированию культуры здорового питания включает три направления: рациональную организацию питания в детском саду, включение в воспитательный процесс основ формирования культуры здорового питания и просветительскую работу с детьми, их родителями (законными представителями). Только сочетание всех направлений работы поможет создать и в детском саду, и дома такую среду, в которой возможно формирование культуры здорового питания и здорового образа жизни.

Уже в раннем возрасте мы формируем у детей представления о здоровом образе жизни и повышение интереса к своему здоровью через разные дидактические игры.

Представляем вашему вниманию **игровое пособие «Мамины помощники»** и **игровое пособие «В стране молока»** в которые входят серии игр о здоровом питании. Некоторые из них мы представим вам сегодня.



1. Дидактическая игра «Полезная и вредная еда»

Цель: Формирование у детей представления 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).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной.

2. Дидактическая игра «Варим суп или компот»

Цель: знакомство детей с приготовлением «супа» и «компота».

Задачи: Закреплять у детей знания об овощах и фруктах и ягодах. Развивать умение правильно их называть, классифицировать и пользоваться обобщающими понятиями «овощи», «фрукты» или «ягоды». Формировать представление об особенностях внешнего вида, о том где они растут. Обогащать словарный запас, развивать устную речь, мелкую моторику рук, память, мышление, внимание. Воспитывать познавательный интерес и усидчивость.

Оборудование: макеты кастрюль «Суп» и «Компот», картинки овощей и фруктов.

Ход игры:

Вариант 1: «Назови и расскажи».

Воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты двух кастрюль, и размещает перед ними фрукты и овощи. Ребёнок должен положить в одну кастрюлю картинки с овощами для супа, а во вторую кастрюлю выбрать картинки с изображением фруктов для компота.

Вариант 2: «Классификация «овощи, «фрукты» и «ягоды».

Воспитатель выкладывает перед ребёнком макеты кастрюль «Суп» и «Компот», рядом на столе произвольно лежат овощи, фрукты и ягоды. Воспитатель просит ребёнка выбрать картинку плода, лежащую на столе, посмотреть, что на ней изображено, дать название плоду. Определить обобщающим понятием: «овощ», «фрукт» или «ягода». Положить плод в соответствующую кастрюльку. Что можно сварить из него? Компот или суп? (соответственно в компот идут фрукты и ягоды, а в суп — овощи).

Вариант 3: «Что здесь лишнее?»

Воспитатель намеренно выкладывает на кастрюльку «Суп» с овощами один фрукт (два фрукта). Ребёнок должен найти лишний и доказать почему? Аналогично проводится игра с кастрюлькой «Компот».

3. Дидактическая игра «Вкусная каша».

Цель: Дать детям представление о полезности каши, как продукте здорового питания.

Задачи: Формировать у детей умения называть и различать названия круп по цвету, на ощупь. Обогащать знания детей из каких круп варят каши.

Развивать тактильное восприятие. Развивать любознательность. Воспитывать положительное отношение детей к здоровому питанию.

Ход игры:

Детям предлагается сварить кашу (можно обыграть этот момент). Дети рассматривают карточки с изображением крупы и выбирают из какой крупы сварить кашу, называют ее и рассказывают какая она. Выбирают карточки с продуктами, нужными для приготовления каши. В ходе игры добиваться от детей четкого проговаривания действий.

4. Игра «Кто дает молоко»

Цель: Формирование у детей знаний о молоке, и его пользе. Закреплять знания детей о домашних животных и их детенышах.

5. Игра «Что можно приготовить из молока»

Цель: Знакомство детей с разнообразием молочных продуктов (творог, кефир, ряженка, йогурт, сметана), с блюдами из молока (омлет, запеканка, каша и т.д.)

Привычка к здоровому образу жизни — это главная, важная для жизни привычка. Поэтому дошкольное учреждение и семья должны в дошкольном детстве заложить основы здорового образа жизни.

Январь, 2026 г