

### Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин»

Цель. Научить детей выбирать самые полезные продукты; закрепить знания о полезных продуктах, здоровом питании.

Материал для игры. Корзина для покупок, игрушки-муляжи продуктов, кассовый аппарат, деньги, кошелек, сумка, коляска с куклой, сумка.

Игровые роли. Продавец, мама, папа, бабушка, дети.

Примерный ход игры.

Бабушка просит сходить членов семьи в магазин, но покупать только полезные продукты, чтобы не навредить здоровью. Придя в магазин, мама с папой просят продавца дать им овощи, фрукты, молочные продукты (называют каждый). «Покупатели» не только выбирают продукты, но и объясняют свой выбор.

### Динамическая игра «Поезд»

Цель. Закрепить представление о том, какие продукты наиболее полезны и почему есть их необходимо регулярно; научить детей выбирать самые полезные продукты.

Ход игры. Один ребёнок исполняет роль светофора. Остальные получают по одному муляжу какого-либо продукта (можно картинку с изображением продукта). Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках. «Поезд» движется по группе к светофору.

Едет поезд необычный,  
Он большой и симпатичный.

Нет вагонов, нет колес,  
В нем капуста, мед, овес,  
Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет. Дети, получившие карточки с рисунками продуктов, которые не приносят большой пользы, выходят.

В «составе» остаются самые полезные продукты. Каждый ребёнок рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке и почему его необходимо регулярно есть.

### **Игра «Разноцветные столы»**

Цель. Научить различать продукты (растительные, молочные, мясные). Закрепить знания о полезных продуктах, здоровом питании.

Ход игры. Каждый ребёнок берёт в руки любой муляж продукта. В группе готовятся три стола, покрытые скатертями разных цветов. На зелёный стол необходимо положить продукты растительного происхождения, на жёлтый стол – молочные продукты, на красный стол продукты, сделанные из мяса. Ребёнку необходимо не только выбрать, но и объяснить, чем полезен этот продукт.

### **Игра «Доскажи пословицу»**

Начало каждой пословицы произносит воспитатель. Дети должны дополнить последнее слово.

Кто не умерен в еде, враг ... (себе).

Хочешь есть калачи — не сиди на ... (печи).

Когда я ем, я глух и ... (нем).

Снег на полях — хлеб в ... (закромах).

Значение каждой пословицы воспитатель объясняет дошкольникам.

### **Игра-соревнование «Кто правильно покажет время завтрака, обеда, ужина»**

Цель. Закрепить представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Ход игры. Педагог предлагает детям на модели частей суток (круг с изображениями: утро, день, вечер, ночь) правильно указать время завтрака, обеда, полдника и ужина.

### **Игра «Помоги Кате»**

Цель. Закрепить представление о необходимости и важности регулярного питания, соблюдения режима питания.

Ход игры. На столе четыре карточки, на которых изображены блюда для завтрака, обеда, полдника и ужина. Задание: положите карточки к той части суток, когда необходимо принимать эту пищу.

### **Игра-обсуждение «Законы питания»**

Цель. Закрепить представление о необходимости соблюдения законов питания.

Ход игры. Воспитатель предлагает детям послушать стихотворение К. И. Чуковского «Робин Бобин Барабек».

Робин Бобин Барабек

Скушал сорок человек,

И корову, и быка,

И кривого мясника.

И телегу, и дугу;

И метлу, и кочергу.

Скушал церковь, скушал дом,

И кузницу с кузнецом,

А потом и говорит:

«У меня живот болит».

Затем с дошкольниками обсуждается вопрос, почему заболел живот у Робина Бобина? Чем опасно переедание?

### **Игра «Пословицы запутались»**

Цель. Закрепление у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Ход игры. Педагог предлагает детям карточки, на которых записаны с помощью пиктограмм фрагменты пословиц и поговорок о кашах, известных детям.

Например:

Кашу маслом не испортишь.

Щи да каша — пища наша.

Ребята должны собрать карточки так, чтобы получилась целая пословица.

### **Игра «Отгадай загадку»**

Дети должны отгадать загадки о крупах и кашах:

Черна, мала крошка,

Соберут немножко,

В воде поварят,

Кто съест — похвалит. (Гречневая каша)

Как во поле на кургане

Стоит курица с серьгами. (Овес)

В поле метелкой,

В мешке — жемчугом. (Пшеница)

Весь из золота отлит,

На солнышке стоит. (Колос)

### **Игра «Знатоки»**

Цель. Закрепление у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Ход игры. На столе раскладываются различные колоски или их изображения. В блюдцах — крупы. Ребятам предлагается рассмотреть и по виду колоса определить название растения (пшеница, гречиха, овес), а затем найти в блюдцах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречневая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

### **Игра «Сложные слова»**

Ход игры. Педагог предлагает детям сравнить слова «каша», «кашевар», «кашеварить». Объясняет значение этих слов, используя картинки. Педагог предлагает детям найти общую (главную) часть в этих словах.

### **Игра «Вспомни сказку»**

Цель. Закрепление у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания.

Ход игры. Педагог предлагает детям прослушать отрывки из сказок или рассказов, «героем» которых является каша. Например, «Горшочек каши» братьев Гримм, русская народная сказка «Каша из топора», «Мишкина каша» Н. Носова.

Ребята должны вспомнить название сказки и ее автора.

1. — Ты мне ягод дала, а я тебе тоже что-то подарю. Вот тебе горшочек. Стоит тебе только сказать: — Раз, два, три, Горшочек, вари! и он начнет варить вкусную, сладкую кашу. А скажешь ему: — Раз, два, три, Больше не вари! и он перестанет варить.

2. — Что же поделать, придется голодным спать ложиться, — сказал было солдат, да увидел в углу топор, и пришла ему в голову мысль. Говорит он старухе: — Но можно сварить кашу из топора, если ничего больше нет. — Как это, из топора? — удивилась старуха. — Давай котелок, я покажу.

3. — Ну, Мишка, — говорю, — ты специалист. Что варить будем? Только такое, чтоб побыстрее. Есть очень хочется.

— Давай кашу, — говорит Мишка. — Кашу проще всего.

— Ну что ж, кашу так кашу.

Растопили плиту. Мишка насыпал в кастрюлю крупы. Я говорю:

— Сыпь побольше. Есть очень хочется!

### **Игра-конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

Цель. Закрепление у детей представления о завтраке как обязательном компоненте ежедневного рациона питания, различных вариантах завтрака.

Ход игры-конкурса. С помощью работников столовой педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечками, сухофруктами, вареньем и т. д. Семейные команды (воспитанник и родитель) должны с помощью добавок «придумать» свою кашу и дать ей оригинальное название. В ходе конкурса педагог обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (на руки необходимо надеть одноразовые перчатки, использовать личную ложку, дегустировать не из общей тарелки, а из отдельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

### **Игра-викторина «Печка в русских сказках»**

Команды (можно только воспитанники, можно семейные команды) вспоминают, в каких сказках печка выручала сказочных героев («Гуси-лебеди», «По щучьему велению», «Мороз Иванович», «Вовка в тридевятом царстве»).

Нужно ответить на вопросы:

- 1) Как называется сказка?
- 2) Как зовут героев сказки?
- 3) Что сделала печка?

### **Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречневая, пшенная. Задание «поварятам» — отделить крупы друг от друга и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

### Пословицы о хлебе

Цель. Закрепить знания о полезных продуктах, здоровом питании.

Детям предлагается вспомнить известные им пословицы о хлебе.

Педагог зачитывает начало, дети продолжают пословицу.

Педагог объясняет смысл каждой пословицы.

Хлебушко — пирогу ... (дедушка).

Без печки холодно — без хлеба ... (голодно).

Не в пору и обед, коли хлеба ... (нет).

Ешь пироги, а хлеб вперед ... (береги).

Покуда есть хлеб да вода, все не ... (беда).

Нет хлеба — нет ... (обеда).

Много снега — много ... (хлеба).

Ржаной хлебушко — калачу ... (дедушка).

Хлеб на стол — и стол ... (престол).

Хлеб — батюшка-... (кормилец).

Без хлеба несытно, без него и у воды жить ... (худо).

Хлеб — всему ... (голова).

Все приедается, а хлеб — ... (нет).

### Песня «Зернышко» (инсценирование)

Облако! Облако! Белое, хорошее!

Подари нам, облако, капельку дождя.

(дети протягивают руки вверх)

Маленькое зернышко Нами в землю

брошено,

(дети изображают сеятелей)

Маленькому зернышку без воды нельзя.

(ребенок, изображающий зернышко, выбегает в круг и садится на корточки)

Дождь прошел, Земля мокра.

Вот так облако! Ура!

Помогло ты, облако, Дать зерну росток.

(ребенок, изображающий зернышко, чуть-чуть привстает)

Мерзнет наше зернышко:

Простудиться зернышку В сырости легко!

Помоги согреть его, Золотое солнышко,

Выгляни, пожалуйста, из-за облаков!

(дети протягивают руки вверх)

Жарко стало. Горячи

Солнца нашего лучи!

Помогло ты, солнышко, Нам росток согреть.

(«зернышко» раскидывает руки в стороны)

Зернышко! Зернышко! Желтое, как солнышко:

Прорастай, пожалуйста,

Зернышко скорей!

Ты увидишь, зернышко,

Облако и солнышко,

Нас увидишь, зернышко,

Всех своих друзей.

(«зернышко» встает в полный рост, остальные ребята окружают его в хороводе).

### Игра «Угадай-ка»

Цель. Закрепить представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Ход игры. Педагог предлагает детям загадки о блюдах, входящих в состав обеда.

Сидит на ложке, свесив ножки. (Лапша)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла. (Картошка)

Что копали из земли, жарили, варили?

Что в золе мы испекли, ели да хвалили? (Картофель)

Картошка, капуста, морковка да лук...

До чего же хороши

Получились наши... (Щи)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый,

Он и черный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

### Игра «Секреты обеда»

Цель. Закрепить представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Ход игры. Дети получают письмо от Карлсона:

Здравствуйте, друзья! Свое письмо я пишу из больницы. У меня ухудшилось здоровье. Болит голова, в глазах «звездочки», все тело вялое. Доктор говорит, что мне нужно правильно питаться. Я составил себе меню на обед: торт с лимонадом, чипсы, леденцы, зефир и пепси-кола.

Это моя любимая еда. Наверное, скоро я буду здоров!

Карлсон

Педагог предлагает детям объяснить, прав ли Карлсон, и дать ему правильные советы, каким должен быть обед.

Вместе с педагогом ребята могут написать ответное письмо Карлсону. При этом происходит не только закрепление материала, но и формируется представление о культуре письма. Взрослый обращает внимание детей на правила составления письма: вежливое приветствие, персональное обращение, обсуждение темы, которая интересна и автору, и получателю письма, обязательное наличие подписи.

### **Игра «Советы Хозяюшки»**

Цель. Закрепить представления о сервировке стола к обеду.

Ход игры. Педагог (Хозяюшка) демонстрирует ребятам правила сервировки стола к обеду. Вначале стелют салфетку, затем ставят закусочную тарелку, справа кладут нож и ложку, слева вилку. Стакан располагается справа от тарелки. После использования тарелка для закусочки меняется на тарелку для первого, а затем и второго блюда.

После объяснения ребята должны повторить сервировку у себя за столами (используется пластмассовая посуда). Здесь может принять участие персонаж, который все путает и неправильно сервирует стол. Ребята должны указать на его ошибки.

### **Игра «Лесенка с секретом»**

Цель. Закрепить представления об обеде как обязательном дневном приеме пищи, его структуре.

Материалы для игры. Для игры нужно 6 кубиков, сделанных из картона. Кубики надеты на деревянный стержень (между кубиками пробки). На четырех сторонах каждого кубика рисунки.

На 1-м кубике — замысел повара: каша, котлета с пюре, пирожки, компот.

На 2-м кубике изображены продукты: первая грань — молоко, крупа, масло; вторая грань — кусок мяса и картофель; третья грань — мука, яйца, капуста; четвертая грань — фрукты.

На 3-м кубике — посуда для приготовления: чугунок, сковорода, духовка, кастрюля.

На 4-м кубике — процесс приготовления: крупа в чугунке, мясорубка с фаршем, тесто и пирожки на противне, фрукты в дуршлаге и рядом кастрюля.

На 5-м — чугунок на плите, сковорода и кастрюля на плите, противень в духовке, небольшая кастрюля на плите.

На 6-м кубике — готовые блюда: каша, котлета с вареной картошкой, пирожки на тарелке и т. д.

Дополнительно можно сделать еще один кубик, в котором могут быть спрятаны призы — наклейки, значки и т. и.

Ход игры: ребенок выбирает блюдо, которое собирается «приготовить», и, поворачивая кубики по очереди, рассказывает о его приготовлении.

### **Задание «Подбери рифму»**

Цель. Закрепить представление о полднике как возможном приеме пищи между обедом и ужином.

Ход. Педагог читает вслух стихотворение Д. Хармса и Н. Гернет «Очень-очень вкусный пирог» без окончания строк. Дети должны закончить строку.

Я захотел устроить бал  
И я гостей к себе...  
Купил муки, купил творог,  
Испек рассыпчатый...  
Пирог, ножи и вилки тут,  
Но что-то гости не...  
Я ждал, пока хватило сил,  
Потом кусочек...  
Потом подвинул стул и сел  
И весь пирог в минуту...  
Когда же гости подошли,  
То даже крошек не...

### **Игра «Кладовая народной мудрости»**

Детям предлагается собрать пословицы и поговорки, в которых говорится об изделиях из теста. Например:

Был бы пирог, найдется едок.  
Где блины, тут и мы.  
Изба красна углами, а обед — пирогами.

### **Задание «Объясни пословицы»**

Цель. Закрепить представления об ужине как обязательном вечернем приеме пищи, его составе.

Педагог предлагает ребятам объяснить смысл пословиц и поговорок, в которых говорится об ужине.

Без ужина подушка в головах вертится.  
Всякому нужен и обед, и ужин.  
Много есть — не велика честь,  
Не велика стать — и не евши спать.

### **Игра «Что можно есть на ужин»**

На доске закрепляется модель частей суток (утро, день, вечер, ночь), а также картинки с изображением различных блюд. Ребёнок должен поставить стрелки на время ужина, а затем указать блюда, которые следует использовать в качестве ужина, поясняя выбор.

В качестве закрепления предыдущих тем можно предложить ребятам указать время и блюда завтрака, обеда и полдника.

### **Практическая работа «Определи вкус продукта»**

Цель: дать представление о разнообразии вкусовых ощущений от разных продуктов и блюд.

Ход работы. В блюдцах кусочки лимона, чеснока, сахара, соленого огурца.

Дети с закрытыми глазами должны определить продукты на вкус.

Педагог предлагает детям вновь выполнить это задание, но только предварительно насухо промокнув язык салфеткой.

### **Игра «Приготовь блюдо».**

На столе разложены карточки с изображениями продуктов. Задание — приготовить традиционные русские блюда (выбрать продукты, необходимые для этого).

а) щи

— вода, молоко, чай;

— картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис;

— соль, сахар;

— майонез, сметана.

б) уха

— вода, лимон, квас;

— рыба, мясо;

— соль, перец, сахар, горчица;

— огурец, картофель, морковь, помидор.

в) окрошка

— вода, квас, ряженка;

— картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис;

— вареное яйцо, сухари;

— сметана, хрен, горчица.

г) гречневая каша

— вода, молоко;

— макароны, рис, пшено, гречка;

— соль, сахар;

— масло растительное, масло сливочное.

### **Игра-демонстрация «Из чего готовят соки»**

Цель. Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

На столах раскладываются различные овощи и фрукты, из которых могут быть приготовлены соки. Например: капуста, морковь, яблоко, редька, апельсин, картофель. Дети делятся на команды. Каждая команда должна отгадать загадку о том овоще или фрукте, который находится на столе. Ответ служит пропуском в игру.

Команда подходит к соответствующему столу, обсуждает, как получить сок, готовит его, а потом рассказывает о том, как используется и чем полезен полученный сок. Хорошо, если в каждой команде будет взрослый (родители дошкольников), который подскажет способ получения сока.

### **Игра «Посещение музея воды»**

Цель. Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

Образовательная деятельность по данной теме организуется как посещение музея воды. Экскурсоводы-дети рассказывают о том, почему вода необходима организму, о полезных напитках, загадывают загадки. В музее есть залы, посвященные разным напиткам.

Прозрачная, питьевая,

Ключевая и речная,

Ни запаха, ни цвета.

Что за жидкость это? (Вода)

Росой лежит-блестит,

Весной бежит-бурлит,

То в пар уйдет, то в снег, то в лед,

То ливнем с неба упадет. (Вода)

Дяденька смеется,

На нем шубонька трясется. (Кисель)

Фрукты, ягоды сварились,

Вкусно елись, сладко пились. (Компот)

Он морковный и томатный И на вкус и цвет приятный.

Чтоб здоровым стать ты смог Пей скорей полезный ... (Сок)

Оно течет, но не вода,

Оно как снег бело всегда.

На вкус узнать его легко,

Ведь то в крынке ... (Молоко)

Поговорки о напитках.

Если морс не пьешь, где силы берешь?

Выпей кисельку — позабудешь тоску.

## Игра-демонстрация

### «Мы не дружим с Сухомяткой»

Цель. Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

К ребятам в гости приходит Сухомятка, которая пытается убедить всех, что суп — это невкусно и бесполезно, предлагает на обед есть только пиццу или пироги. Учитель объясняет, что утверждение Сухомятки можно проверить.

Для этого педагог берет надувной шарик (важно, чтобы стенки его легко растягивались) и объясняет, что наш желудок, так же как и шарик, может растягиваться и сжиматься. Затем в шарик помещают заранее приготовленные кусочки хлеба, оставшиеся после обеда.

В другой шарик через воронку наливают суп или кисель. Детям предлагается сравнить форму двух шариков — один с неровными боками, другой гладкий, округлый. Ребята должны объяснить, почему человеку, который питался всухомятку, трудно двигаться, сидеть и т. д., а его желудку сложно справляться со своей работой.

После демонстрации использованные кусочки хлеба ребята могут положить в кормушку птицам.

## Игра «Праздник чая»

Цель. Сформировать представления о значении жидкости для организма человека и ценности разнообразных напитков.

В ходе занятия дети учатся правильно заваривать чай, узнают о его полезных свойствах, традициях, связанных с чаепитием.

Загадки «Что нужно для чаепития»:

Был листок зеленым —

Черным стал, томленным,

Был листочек зубчатым —

Стал листочек трубчатым.

Был он на лозине,

Стал он в магазине. (Чай)

Бел как снег,

В чести у всех,

В рот попал,

Там и пропал. (Сахар)

Как начнет говорить-разговаривать,

Надо чай поскорее заваривать. (Чайник)

Четыре ноги, два уха,

Один нос и брюхо. (Самовар)

### **Игра «Меню спортсмена»**

Цель. Сформировать представление о связи рациона питания и занятий спортом, о высококалорийных продуктах питания.

На столе расставлены различные продукты или их макеты: шоколад, торт, чипсы, блюдо с рыбой, минеральная вода, кока-кола, мед, орехи и т. д.

Сказочный персонаж, принимающий участие в игре, сообщает ребятам, что он решил стать спортсменом и потому должен правильно питаться. Для этого он собирает корзинку с полезными для спортсмена продуктами и просит ребят помочь ему в выборе.

В ходе игры Сказочный персонаж делает множество ошибок, задача дошкольников — исправить их.

### **Игра «Овощи и фрукты»**

Цель. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, овощей, их полезными свойствами и значением для организма.

Дети распределяются на две команды с равным количеством игроков. Команды садятся на стулья друг против друга. Первые участники из каждой команды берут в руки маленькие мячи и начинают передавать их своим соседям. В одной команде при этом называются овощи, в другой — фрукты. При этом ребята могут говорить: «Положи в корзину овощ. Кладу огурец»; повернувшись к соседу: «Положи в корзину овощ» и т. д.

## **Праздник «Ягоды и фрукты — самые вкусные «жители» леса и сада»**

Цель. Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод, их полезными свойствами и значением для организма.

Игра включает несколько конкурсов:

### **Игра-эстафета «Собираем урожай».**

На полу нарисованы круги по количеству команд из 3—5 человек.

Задание: посадить, вырастить и собрать ягоды. Первый участник «сажает» ягоды— раскладывает ягоды в круг; второй и несколько последующих участников «поливают» ягоды — с лейкой оббегают круг; последний участник команды «собирает» урожай — поднимает и складывает ягоды в ведро.

### **Домашнее задание — «Реклама ягод и фруктов».**

Каждая команда рекламирует ягоды и фрукты (3-4, по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

### **Конкурс «Ягодный и фруктовый ресторан».**

Участники конкурса определяют название ягоды, фрукта, пробуя его с завязанными глазами.

## **Праздник «Капустник»**

Цель. Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами и значением для организма.

«Капустник» — старинный русский праздник, который проводился на Руси осенью в честь окончания сбора урожая. В форме такого праздника может быть организовано все занятие, на котором дети не только узнают о полезных свойствах овощей, но и познакомятся с народными традициями.

Только вечер настает,  
Парни быстро в огород.  
Сладкие да вкусные  
Кочаны капустные.

Что-то ночью мне не спится,  
Я капусткой похрущу,  
Сон чудесный мне приснится,  
Будто в садик я иду.

У меня коса большая,  
Ленточка коротенька,  
Про капусту много знаю  
И зато молоденька.

Мы капусту жали-жали,  
Мы капусту мяли-мяли,  
Будем щи зимой варить,  
В гости можете ходить.

## **Частушки «Витаминная радуга»**

### **Красные витаминные частушки**

Красный цвет — ярче нет!

Я люблю малинку,

А у бабушки в гостях —

Пироги с калинкой.

Красный цвет — кислее нет!

Клюква да брусника,

И заглядывает в рот Тетка-костяника.

### **Оранжевые витаминные частушки**

Зайку слушай, мой дружок,

Не спеши носить очки,

А моркови съешь кусочек —

Видно все теперь с доски.

### **Желтые витаминные частушки**

Дыня — желтая красуля —

Спелой мякоти полна.

Всем тут хватит ребятишкам,

Ничего, что лишь одна.

## **Русская сказка «Вершки и корешки»**

Цель. Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами и значением для организма.

Прочитав сказку, предложите ребятам разложить овощи (карточки с названиями или изображениями овощей) по группам:

1) едим вершки (надземные части растений — побеги, листья, плоды);

2) едим корешки (подземные части растений, видоизмененные корни — корнеплоды).

### **Физкультминутка — игра «Вершки и корешки»**

Если мы едим подземные части растений — надо присесть, если едим надземные части растений — встать во весь рост и вытянуть руки вверх

### **Праздник «Каждому овощу — свое время»**

Цель. Познакомить детей с разнообразием овощей, их полезными свойствами и значением для организма.

Игра включает несколько конкурсов:

а) Игра-эстафета «Собираем урожай».

На полу нарисованы круги по количеству команд из 3—5 человек.

Задание: посадить, вырастить и собрать картофель.

Первый участник «сажает» картофель — раскладывает картофелины в круг; второй и несколько последующих участников «поливают» картофель — с лейкой оббегают круг; последний участник команды «собирает» урожай — поднимает и складывает картофелины в ведро.

б) Домашнее задание — «Реклама овощей». Каждая команда рекламирует 3—4 овоща (по количеству участников команды), рассказывая о полезных свойствах каждого овоща и тех блюдах, которые можно из него приготовить.

в) Конкурс «Овощной ресторан». Участники конкурса определяют название овоща, пробуя его с завязанными глазами.

### **«Праздник здоровья» - 1 карточка**

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

#### **Подарки для друга**

Ребята готовят в подарок своим друзьям веселые луковицы. Заранее в стаканчиках из-под йогурта проращивается лук. К зеленым стрелкам прикрепляется бумажный бантик, вокруг луковицы крепится цветное жабо, а на саму луковицу с помощью скотча прикрепляются глазки, нос и рот.

#### **Конкурс салатов, каш или бутербродов**

С помощью родителей блюда готовятся заранее. Жюри из приглашенных педагогов оценивает полезность и оригинальность рецепта каждого блюда.

#### **Конкурс «Собираем урожай»**

Распределить плоды растений на 4 группы (по месту произрастания): в саду, в огороде, в поле, в лесу.

#### **Физкультминутка «Подбери картошку»**

Под звуки музыки дети танцуют, на полу картофелины — на одну меньше, чем детей. Когда музыка смолкает — все берут с пола по картофелине. Тот, кто остался без картошки, выходит из игры.

## «Праздник здоровья» - 2 карточка

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

### Игра «Правильно-неправильно»

Один из участников праздника исполняет частушки. Если предлагаемый им совет оказывается правильным — все остальные хлопают в ладоши, если нет — топают ногами.

Вам, мальчишки и девчушки,

Приготовил я частушки.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

На неправильный совет

Вы потопайте — нет, нет!

Постоянно нужно есть —

Для здоровья важно! —

Фрукты, овощи, омлет,

Творог, протоквашу.

Если мой совет хороший,

Вы похлопайте в ладоши.

Не грызите лист капустный,

Он совсем, совсем невкусный,

Лучше ешьте шоколад,

Вафли, сахар, мармелад.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

Зубы вы почистили,

И идите спать.

Захватите булочку сладкую в кровать.

Это правильный совет? (Нет, нет, нет!)

## «Праздник здоровья» - 3 карточка

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

### Конкурс «Курочки и петух»

Несколько семейных команд должны рассортировать зерна фасоли, гороха, бобов, сои. Побеждает тот, кто быстрее справится с заданием. Затем кто-то из членов команды должен рассказать — чем полезны те или другие растения, какие блюда могут быть приготовлены из их плодов (зерен).

### Игра «Доскажи словечко»

Детям предлагается отгадать загадки:

Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я... (Капуста)

Кругла, рассыпчата, бела,

На стол она с полей пришла.

Но посоли ее немножко,

Ведь правда вкусная ... (Картошка)

Наш огород в образцовом порядке,

Как на параде построились грядки.

Словно живые ограды вокруг Тени зеленые

выставил ... (Лук)

Заставил плакать всех вокруг.

Хоть он и не драчун, а ... (Лук)

### **Праздник здоровья» - 4 карточка**

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

#### **«Азбука правильного питания»**

Дети обобщают полученные знания, результаты проектной деятельности, перед всей группой представляют свои проекты.

Азбука включает следующие разделы:

- правильное питание («Наша воспитательница говорит, что правильное питание — это...»);
- к полезным продуктам относятся: ...
- дети нашей группы выбрали... (результаты проектной деятельности воспитанников);
- как правильно есть (результаты проектной деятельности воспитанников, определявших, как выполнять режим питания);
- вкусный завтрак, обед, полдник, ужин (рецепты, подобранные детьми).

### **Праздник здоровья» - 5 карточка**

Цель: закрепить полученные знания о рациональном питании и здоровом образе жизни.

#### **Организационно-деятельностная игра «Аукцион»**

В форме организационно-деятельностной игры может быть организована целая серия занятий, носящих обобщающий характер. В игре выделяются 3 этапа. Первый — накопление первоначального «капитала», при этом группа разделяется на подгруппы. Педагог задает вопросы, подгруппы по очереди отвечают, за каждый правильный ответ подгруппа получает «нямлик» (денежная единица).

Второй этап — «Биржа». За заработанные «нямлики» подгруппы «выкупают» у педагога карточки с заданиями. Если задание по карточке выполнено верно, группа зарабатывает сумму в 2 раза большую, чем стоимость карточки. Если задание не выполнено, группе «нямлики» не возвращаются.

Третий этап — собственно «Аукцион». В «Черном ящике» находится приз, который выставляется на аукцион. Он достается той группе, которая сможет заплатить за него большее количество «нямликов». Оставшиеся «нямлики» используются в следующих играх.