

## **Игры «Полезная еда».**

**Разработала:** Плахота Стефания Валериевна, МБОУ «СОШ №2 города Кировска»

**Цель:** Способствовать формированию у детей представлений о роли правильного питания в жизни человека.

**Задачи:**

Обучающие: Напомнить детям о продуктах питания и о их значении для человека, закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма, формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Развивающие: Развивать любознательность, умение выделять правила здорового питания, умение выделять полезные и вредные продукты.

Воспитательные: Воспитывать у детей отношение к своему здоровью и здоровью окружающих. Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, правильно питаться.

Материалы: картинки с изображением продуктов питания, картинки с изображением корзиночек, 2 конверта (красный/розовый и зелёный).

### **Полезная и вредная еда.**

Оборудование: конверты зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (24 карточки с изображением полезной и вредной еды).

Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. В зелёный конверт необходимо положить картинки с полезной едой, а в красный (или розовый) – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Очень часто дети путают полезную еду с неполезной, когда видят столько неполезных вкусностей.

### **Пищевая корзина.**

Оборудование: три корзинки с надписями (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (24 шт.).

Дети раскладывают карточки в корзинки.

**Витамины:** морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко.

**Белки:** молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

**Жиры:** сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное масло, сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Ученикам раздаются карточки (в случайном порядке). Можно работать в парах или в группах. На время необходимо правильно распределить продукты по корзинкам.

Данные игры можно использовать в качестве дополнительного материала на уроках, воспитательных часах.

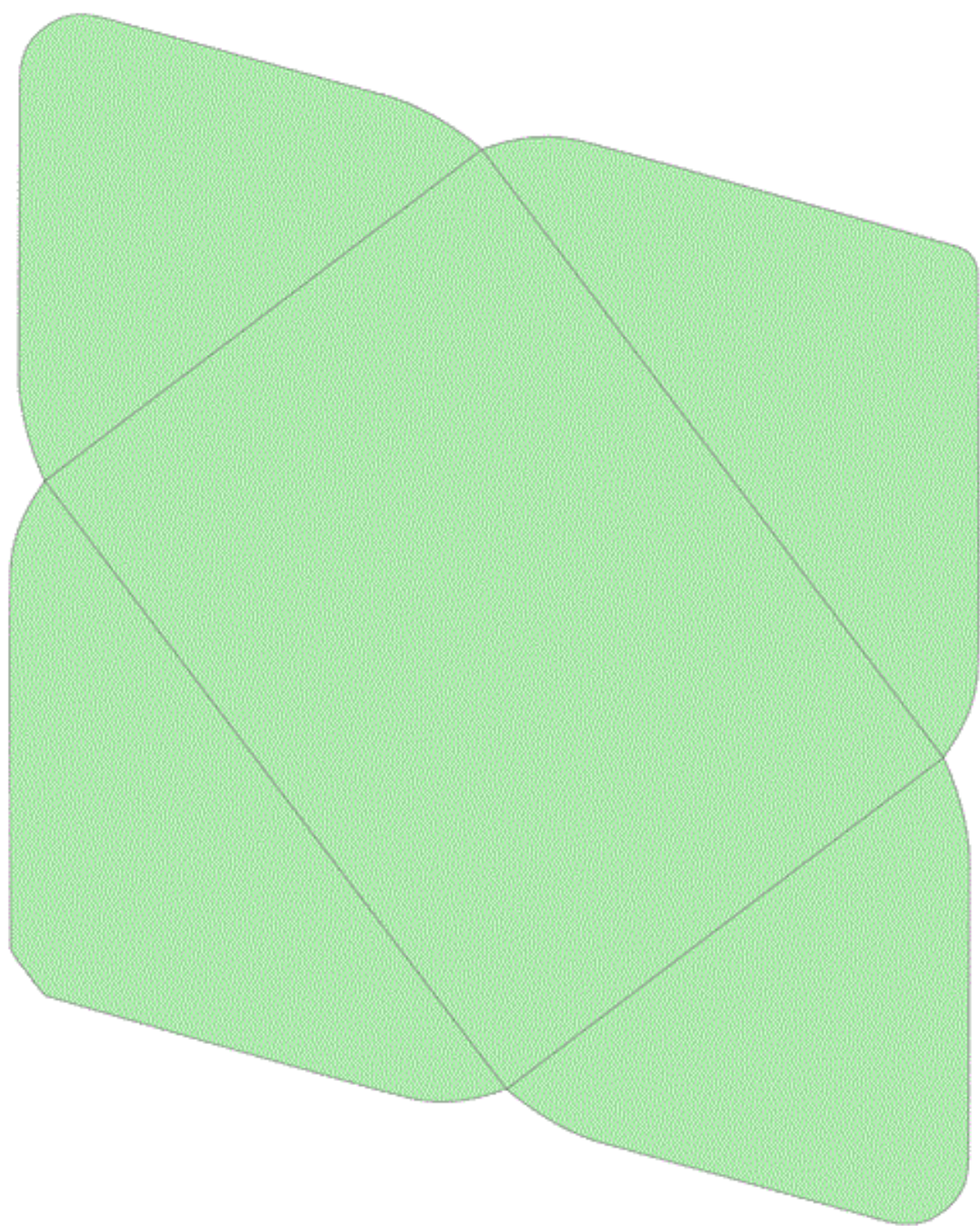
**Раздаточный материал:**

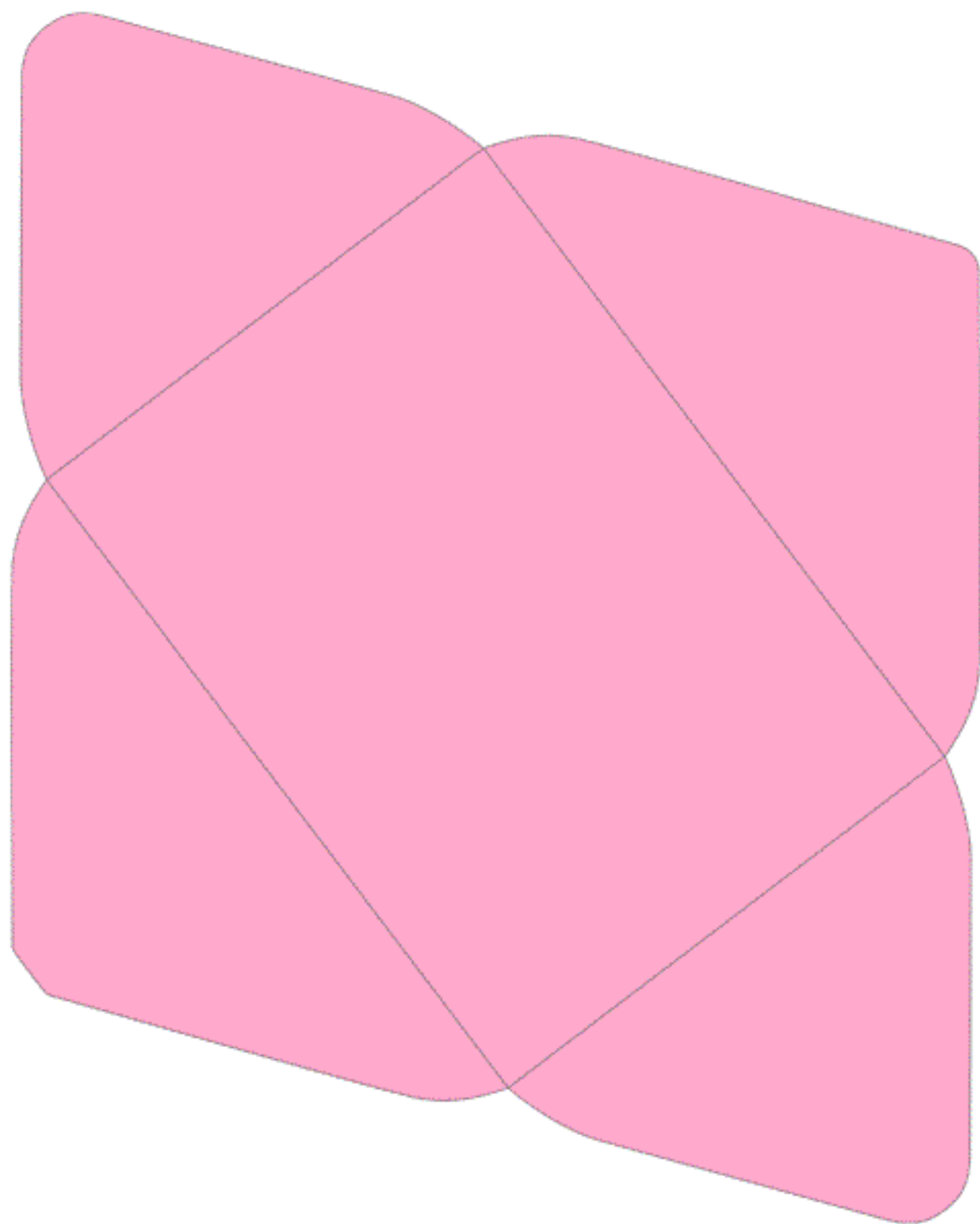
Надписи для корзинок:

<i>Витамины</i>
<i>Белки</i>
<i>Жиры</i>



Распечатать 3 шт.





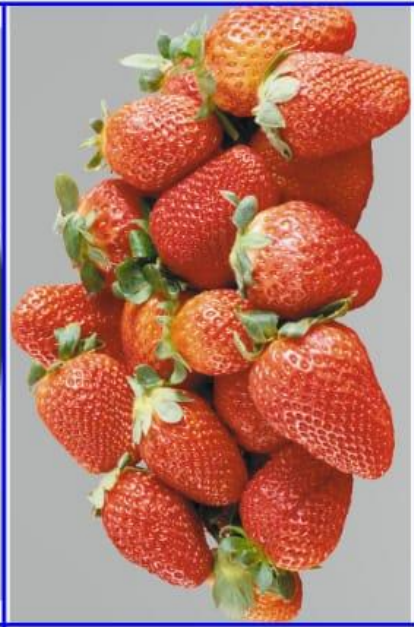


Для 1 игры (24 карточки). Полезная еда и вредная еда.

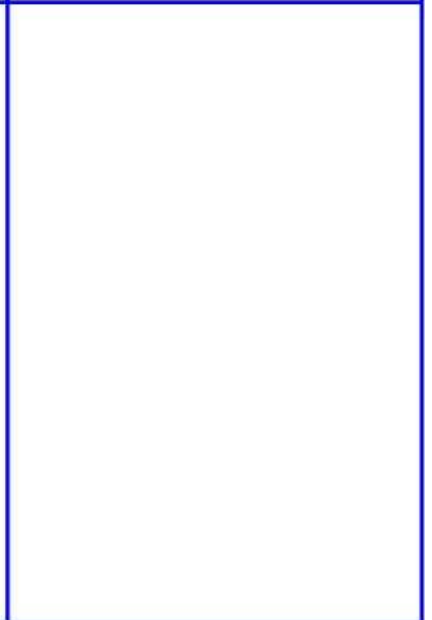
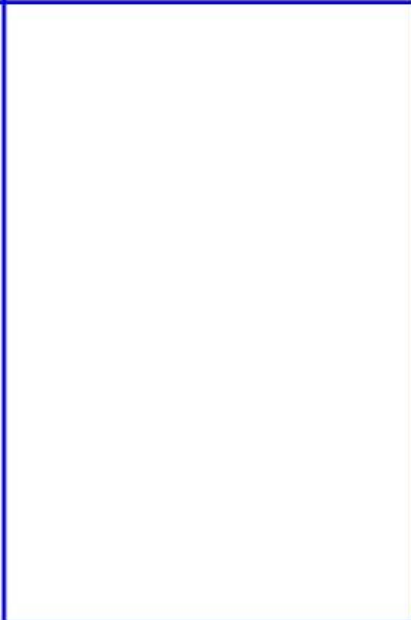
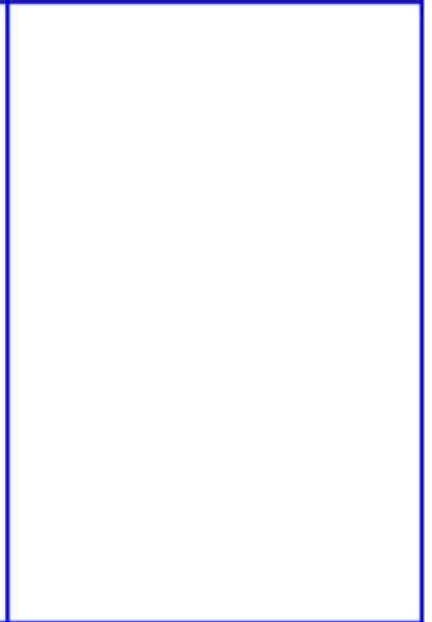
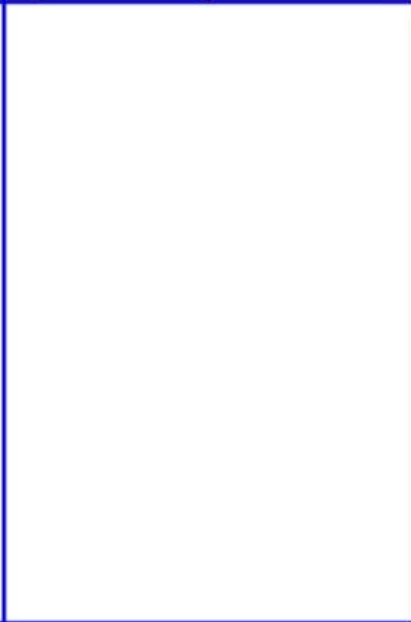












Для 2 игры. Карточки для распределения по корзинкам.



