

## Картотека игр по теме: Правильное питание

Правильное питание – основа здоровья, которая обеспечивает его укрепление, предупреждает заболевания и увеличивает духовные и физические силы. Для детей получать сбалансированное питание – важный атрибут его жизни, ведь именно в детстве закладывается фундамент для его здоровья. Для профилактики поддержания правильного питания предлагаются следующие игры.

### 1. Игра: Что где растет?

Предлагаются разрезные картинки с различными овощами, фруктами и ягодами, картинка огорода и сада. Дети по очереди определяют где растут предложенные овощи, фрукты и ягоды.

### 2. Отгадывание ребусов, филвордов, анаграмм :



Б	О	С	Л	У	К	Т	К	О	В	Ш
Т	М	О	Р	К	О	В	Ь	Л	П	В
С	П	О	И	С	В	Е	К	Л	А	К
Д	К	А	Р	Т	О	Ф	Е	Л	Ь	М
Ш	Т	О	Ы	И	Г	О	Р	О	Х	Т
Н	О	Ч	Е	С	Н	О	К	У	П	Р
Т	С	К	А	Б	А	Ч	О	К	В	Х
Л	К	В	Х	Ц	Ч	Р	Е	П	А	И

**Фельтокар (Картофель)**

**Тапуска (Капуста)**

**Коляб (Яблоко)**

**Локомо (Молоко)**

**Шака (Каша)**

### 3. Варим суп.

Из предлагаемого перечня ингредиентов и посуды обучающийся выбирает необходимое для варки супа. С помощью взрослого варит суп, называя добавленные овощи.

#### **4. Игра «Назови-ка»**

Дети встают в полукруг, перед ними – водящий с мячом. Он передает мяч любому ребенку и говорит: "овощ". Ребенок, взяв в руки мяч быстро называет известный ему овощ. Если водящий скажет: "фрукт", то ребенок должен назвать фрукт.

#### **5. Игра «Полезные продукты»**

Из предложенного перечня продуктов: Чипсы, молоко, огурец, конфета, помидор, суп(можно добавить еще варианты) Выберите только полезные продукты питания.