

Конспект дидактической игры «Кушай в нужные часы» с использованием ИКТ

*Наумик Т.А.,
воспитатель МБДОУ № 81*

Материал: телевизор, презентация «Кушай в нужные часы», дидактические карточки «Продуктовая корзинка» (фрукты, овощи, крупы, мясные продукты и др.).

Цель: Создание благоприятных условий детям для овладения навыками культуры здорового питания во временном периоде.

Задачи

- Изучить режим питания детей с исследованием суточного рациона.
- Формировать устойчивые навыки здорового образа жизни, гигиены питания, принципов безопасного и качественного питания.
- Воспитывать бережное отношение к своему организму.

Игровые правила:

1. Дети рассаживаются в свободном порядке на стулья, воспитатель объясняет правила игры (чтение сказки; работа с презентацией, дидактическими карточками) .
2. Воспитатель читает детям сказку и в ходе презентации в совместной деятельности воспитатель и дети отвечают на поставленные вопросы о причинах слабости мальчика Сережи.
3. В случае затруднения воспитатель помогает детям найти правильный ответ наводящими вопросами.

Ход игры:

В одном обычном городе жил обычный мальчик, и имя у него тоже было обычное - его звали Сережа. Он был хорошим мальчиком и всегда слушался старших. Но вот беда, Сережа не любил кушать. Как только его звали к столу, Сережа так сильно огорчался, что слезы, катившиеся из глаз, падали ему прямо в тарелку, и каждый раз он выходил из-за стола, ничего не скушав. Мама и бабушка всегда напоминали ему, что еда нужна человеку, чтобы жить.

- Пища придает силы и бодрости, поэтому нужно кушать 4 раза в день – повторяла мама.

- Без еды ты не вырастешь – твердила бабушка. Но Сережа все равно ничего не ел.

Однажды, когда Сережа снова потихонечку плакал над своей тарелкой, где лежали разноцветные овощи, раздался пронзительный свист. Сережа выглянул в окно и увидел соседских мальчишек.

-Эй, Сережка! Выходи! У нас во дворе появился настоящий корабль! Такой огромный, что руками не покажешь! Вступай в нашу команду!

Сережа очень удивился, ведь еще вчера, когда он возвращался из детского сада и проходил мимо детской площадки, никакого корабля там не было.

-Бегу! – крикнул удивленный Сережка и мигом одевшись, выбежал во двор.

Уже издали он увидел огромную горку. Она была такой высокой, что ее и правда можно было принять за пиратский корабль, который морские разбойники, бросили прямо во дворе.

И те ребята, которые уже взобрались на самый верх, представляли себя настоящими матросами, которые вдали от дома бороздят морские просторы.

- Вот это, да! – восхищенно воскликнул Сережа. А можно я буду капитаном? – спросил он у ребят.

- Тогда залезай скорее! Капитанам нельзя опаздывать! – кричали ему ребята с высоты.

Сережа оббежал горку вокруг, нашел лестницу, которая вела на самый верх, и попытался на нее залезть. Но у него ничего не вышло. Первая ступенька лестницы была слишком высока, и чтобы на нее запрыгнуть, нужно было взяться руками за перекладину и подтянуться.

- Ну, ты чего? Корабль отправляется! – кричали ребята со всех сторон.

Как ни старался Сережа подтянуться и достать ногами до первой ступеньки, но так и остался стоять внизу.

- Какой же из тебя капитан, если ты такой слабый! – стали смеяться ребята над Сережей.

- Наверное, мало каши ешь! – кричали они.

- Нам нужен сильный и ловкий капитан, а ты слабый! Так что, уходи! – рассердились дети.

Сережа стоял внизу, и ему было очень стыдно за себя, ведь все ребята сами залезли на высокую горку, и никто им не помогал.

Сереже очень хотелось почувствовать себя настоящим моряком, но он не знал, как стать сильным и ловким. Ему было так обидно, что он снова расплакался, и чтобы скрыть свои слезы от ребят, мальчик поспешил домой.

СЛАЙД 1

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, почему Сережа не смог забраться на горку?

А почему он был слабый, ведь другие ребята были сильными и сами забрались на горку! Действительно, как говорили мама и бабушка Сережи, пища придает человеку силы и бодрости, без нее не вырастешь сильным и ловким.

СЛАЙД 2

Воспитатель: А кто из вас знает, сколько раз в день должен кушать человек? Сколько раз вы кушаете в детском саду? (Человек должен кушать не меньше четырех раз в день) Помните, как называется первый прием пищи? Во сколько часов нужно кушать первый раз

СЛАЙД 3

Воспитатель: Что бы вы посоветовали из того что видите, есть Сереже на завтрак, чтобы он стал сильнее? Воспитатель: А какие каши вы знаете?

СЛАЙД 4

Воспитатель: А какой напиток вы порекомендуете ему? Наверное, чтобы стать сильным и здоровым нужно пить газированную воду, да?

СЛАЙД 5

Воспитатель: Ну, если каша и какао так полезны, значит, хлеб есть не обязательно, я права? (Нет! Хлеб нужен, особенно с маслом и сыром.)

СЛАЙД 6

Воспитатель: Мы с вами знаем, что кушать нужно через каждые 4 часа. Если Сережа позавтракал в 8 часов утра, то, во сколько ему нужно пообедать? (Пообедать он должен в 12 часов дня.)

СЛАЙД 7

Воспитатель: Как вы думаете, что должен съесть Сережа на обед? Наверное, пельмени, они такие вкусные! А какие супы вы можете вспомнить? Из чего они готовятся? А давайте сварим свои супчики? Для этого выберите те карточки, на которых изображены необходимые для вашего супчика продукты. (Дидактическая игра «Супчик»)

СЛАЙД 8

Воспитатель: Ну, раз Сережа съест суп, значит, на второе можно полакомиться пищей? А какие еще вторые блюда вы знаете?

СЛАЙД 9

Воспитатель: Да, если Сережа скушает на обед все то, что мы уже назвали, то, думаю, ни овощи, ни фрукты ему уже не понадобятся! Вы согласны? Какие вы молодцы? А

давайте назовем все овощи, которые нам известны! (Дидактическая игра «Овощное ассорти»)

СЛАЙД 10

Воспитатель: Вы посоветовали Сереже правильный обед, но как выбрать правильный напиток для него? Вот сейчас, я думаю, точно нужно запить свой обед газированной водой «Кока-кола»?

СЛАЙД 11

Воспитатель: Если Сережа пообедал в 12 часов, то, во сколько он должен принять полдник?.

СЛАЙД 12

Воспитатель: Посмотрите, ребята, какой красивый гамбургер! В нем есть все... хлеб, овощи и даже ветчина! На полдник его нужно съесть обязательно! Я права?

СЛАЙД 13

Воспитатель: А какой напиток на полдник лучше выбрать?

СЛАЙД 14

Воспитатель: Если Сережа пополдничает в 4 часа дня, то когда он должен поужинать?

СЛАЙД 15

Воспитатель: А ужин, наверняка, должен быть плотным, ведь ночь длинная и поужинать нужно хорошо, чтобы за ночь не проголодаться! Например, шашлыком, да!

СЛАЙД 16

Воспитатель: Ну, а на ужин-то можно выпить хотя бы глоточек газированной воды?

СЛАЙД 17

Воспитатель: Так сколько же раз в день нужно кушать, чтобы быть сильным и здоровым, и через сколько часов нужно принимать пищу?

Если дети питаются правильно, кушают 4 раза в день, и съедают все, что им предложено, то они никогда не будут слабыми, как Сережа.