

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
Детский сад № 7  
городского округа-город Камышин  
(МБДОУ Дс № 7)

**Методические рекомендации  
к использованию авторского многофункционального  
развивающего пособия «Уроки поваренка»**



**Составили:**

Полозова И. Н. - воспитатель,  
Черная О.М. - воспитатель,  
Трущина Т.Н. - воспитатель

г. Камышин  
2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

С самого раннего детства у ребенка формируются вкусовые пристрастия и привычки. В их формировании важнейшую роль играет семья. Именно в дошкольном возрасте важно сформировать у детей правильное представление о здоровом питании, способствовать пониманию того, что здоровое питание должно являться неотъемлемой частью повседневной жизни. Без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и непереносимое условие нашего здоровья и долголетия.

Употребление продуктов синтетического происхождения часто вызывает пищевую аллергию, бронхиальную астму, дерматиты и кишечные расстройства. Мы постоянно ищем все новые и новые способы позаботиться о своем здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых и естественных вещах: необходимо обратить пристальное внимание детей и родителей на свое питание. Очень важно приучать детей с самого раннего возраста к сбалансированному, рациональному питанию.

К сожалению, родители перед поступлением ребенка в детский сад не стараются приучить его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении. Для формирования у детей основных представлений и навыков рационального питания, связанных с соблюдением режима, правилам гигиены, умением выбирать полезные продукты и блюда, педагоги ДООУ используют образовательную программу «Разговор о правильном питании» М. Безруких, Т. Филипповой.

Педагогами было разработано авторское многофункциональное развивающее пособие под общим названием «Уроки поваренка», с целью формирования у детей знаний и представлений о здоровом образе жизни, о значении здорового питания для роста и развития детского организма, рациональному употреблению обучения детей работе с технологическими картами по приготовлению различных блюд («фруктовый торт-желе», «кефир», «наливные яблочки» и др.).

В пособие входят развивающие игры:

- «Ищем витамины», которая дает возможность познакомить детей с основными группами витаминов, в каких продуктах они содержатся, и какое влияние оказывают на наш организм.
- «Составь правильное меню», дети самостоятельно с помощью цветных карточек, на которых изображены продукты питания (готовые блюда, напитки, фрукты и т.д.) составляют ежедневное

меню: завтрак, обед, полдник, ужин. При составлении меню необходимо использовать полезные продукты.

- Игровой персонаж «Тетушка кастрюля», знакомит детей в форме сказок, с бытовыми приборами - помощниками человека на кухне (плита, электромясорубка, картофелечистка и т.д.), с загадками, пословицами, поговорками о продуктах питания и витаминах.
- Ширма-передвижка «В каждой ложке природы немножко» позволяет познакомить родителей (законных представителей) о важности здорового питания в семье.

Главная особенность развивающего пособия состоит в том, что задание ребёнку предлагается в игровой форме. Дети играют, не подозревая, что осваивают какие-то знания, овладевают навыками действий с определёнными предметами, учатся культуре общения друг с другом.

Таким образом, развивающая игра может помочь формированию у детей основы правильного питания: взаимосвязи питания и здоровья, поможет сориентироваться в многообразии продуктов, нормах и правилах поведения за столом, а также научат детей самостоятельно составлять рациональное меню. Игры очень удобны и в работе воспитателя: их можно с лёгкостью включить и в специально организованную деятельность, и в индивидуальную работу с воспитанниками, и предложить самостоятельно поиграть в свободное время.

Вариантов игр много, задания можно усложнять в зависимости от возраста дошкольников. Также могут быть использованы для речевых игр и упражнений, направленных на развитие слуховой памяти и слухового внимания, словесно-логического мышления, воображения, мелкой и общей моторики.

Опыт может быть использован педагогами учреждений дошкольного образования. Практическая значимость опыта, в том, что предложены дидактические игры, помогающие познакомить дошкольников с важностью правильного питания.

### **Развивающая игра «Ищем витамины»**

**Цель:** знакомит детей с основными группами витаминов, а также в каких продуктах они содержатся, какое влияние оказывают на организм.

**Задачи:**

#### **1.Образовательные:**

- Формировать представление у детей о пользе витаминов и их влиянии на организм человека.
- Познакомить детей с пищевыми продуктами, наиболее ценными для здоровья человека.

## **2. Развивающие:**

- Учить детей классифицировать продукты питания по наличию в них наибольшего количества определённых витаминов.
- Закрепить представление детей о значении витаминов для организма человека.
- Развивать мышление, внимание, речь.

## **3. Воспитательные:**

- Воспитывать желание заботиться о своем здоровье, осознанное отношение к правильному питанию.
- Желание играть в коллективе, помогая друг другу.

**Материалы:** игра состоит из игровых персонажей - «Витаминов»: А, С, Д, К, Е, а также картинок с изображением продуктов, овощей и фруктов, в которые входят витамины.

## **Варианты игр:**

### **1.«Угадай витамин»**

**Цель:** учить детей по лечебным свойствам называть определённый витамин.

**Правила игры:** правильно называть по целебным свойствам определённый витамин.

**Организация и методика проведения:** воспитатель рассказывает о целебных свойствах определённого витамина, называет, в каких растениях или продуктах он содержится. Ребёнок называет витамин. Побеждает тот, кто быстрее и правильно назовёт витамин.

### **Например:**

1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость организма к заболеваниям, способствует оздоровлению кожи, содержится в моркови, капусте (витамин А).
2. Этот витамин повышает сопротивляемость организма к инфекциям, влияет на пополнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии дёсны и зубы. Содержится в шиповнике, помидорах, капусте, луке, картофеле (витамин С) и т.д.

В конце игры взрослый рассказывает о пользе продуктов.

Витамины – это такие полезные вещества, которые есть во всех овощах и фруктах. Чтобы хорошо себя чувствовать, быть здоровым и бодрым, человеку каждый день необходимо кушать и овощи, и фрукты. Учёные каждому витамину дали своё название. Например, есть витамины: А, С, Д, К, Е. Каждый витамин полезен нашему организму по-своему:

- витамин **А** – очень важен для зрения и кожи,
- витамин **В** – способствует хорошей работе сердца,
- витамин **С** – укрепляет весь организм, делает человека более здоровым,
- витамин **Д** – делает наши руки и ноги крепкими и т.д.,

- витамин **К** – обладает ранозаживляющими свойствами, помогает восстанавливать силы при любом заболевании,
- витамин **Е** – снижает уровень сахара, улучшает состояние ногтей, волос и кожи.



### **Развивающая игра «Составь правильное меню»**

**Цель:** Познакомить с витаминной ценностью продуктов, с действием витаминов на организм.

**Задачи:**

**Образовательные:**

Дать детям знания о компонентах, входящих в состав блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина.

**Развивающие:**

Учить детей делать выводы о витаминной ценности составленных блюд.

**Воспитательные:**

Учить заботиться о своем здоровье, осознанно подходить к выбору продуктов питания, не обращая внимания на рекламу.

**Описание игры:**

- Набор картинок с изображением:

- первых блюд (суп, щи, борщ, рыбный суп и т.д.),
- вторых блюд (пюре с котлетой, капустой и т.д.),
- салатов,
- третьих блюд (компот, кисель, молоко и т.д.);

- набор картинок продуктов питания, овощей, фруктов, молочных продуктов; -

- набор продуктов изготовленных из фетра.

В состав картинок входит как полезная, так и вредная еда.

**Игровые ситуации:**

- «Составь полезный для здоровья завтрак, обед, полдник, ужин».
- «Приготовь блюдо для больного».
- «Приготовь праздничное блюдо».

- «Полезно – Вредно».
- «Поможем маме приготовить блюдо».



### **Игровой персонаж «Тетушка кастрюля»**

**Цель:** знакомит детей в форме сказок с бытовыми приборами - помощниками человека на кухне (плита, электромясорубка, картофелечистка и т.д.), с загадками, пословицами, поговорками о продуктах питания и витаминах.

К игровому персонажу «Тетушка кастрюля» прилагаются пять книжечек с подборкой художественной литературы:

1. Сказки «Тетушки кастрюли» «О витаминах».
2. Сказки «Тетушки кастрюли» об «Истории возникновения посуды».
3. Сказки «Тетушки кастрюли» «О еде».
4. Сказки «Тетушки кастрюли» «О посуде».
5. Стихи про витамины, овощи и фрукты.

