

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение комбинированного вида Детский сад №414
Свердловская обл., г.Екатеринбург, ул.Юмашева, д. 4А

**Методическая разработка игры по основам
правильного питания для детей раннего
возраста (2-3 года)
«Покорми меня»**

Воспитатель: Пуртова И.В.

г.Екатеринбург, 2025г.

1. Пояснительная записка

Актуальность: Формирование основ здорового образа жизни начинается с правильных пищевых привычек. Однако дети часто отказываются от полезных продуктов (овощи, крупы, кисломолочные продукты) в пользу «вредностей». Игра «Покорми меня» призвана в увлекательной, сказочной форме познакомить детей с основами нутрициологии, сформировать позитивное отношение к здоровой пище и научить составлять сбалансированное меню.

Целевая аудитория: дети 2-3 лет

Тип игры: Обучающая, сюжетно-дидактическая, настольно-печатная (или с использованием мягких муляжей).

Цель игры: Формирование у детей представлений о пользе продуктов питания, основах здорового рациона и режима питания через игровую деятельность.

Задачи:

* **Обучающие:** Учить детей классифицировать продукты по группам (овощи, фрукты, молочные продукты, злаки, сладости) и по степени полезности для организма.

* **Развивающие:** Развивать внимание, память, логическое мышление, связную речь и умение аргументировать свой выбор (почему именно этот продукт полезен).

* **Воспитательные:** Воспитывать культуру питания, желание заботиться о своём здоровье и чувство эмпатии (желание накормить проголодавшегося персонажа).

2. Материалы

Раздаточный материал: набор карточек с яркими изображениями продуктов (каша, яблоко, морковь, молоко, котлета, хлеб, конфета, суп и т.д) и фигура-кукла Малыш.

3. Ход игры

Педагог создаёт игровую ситуацию:

- Ребята, посмотрите, к нам в гости пришел Малыш. Он очень проголодался, но не знает, что ему можно съесть, чтобы быть сильным и здоровым. Давайте поможем Малышу выбрать только самые полезные продукты!

Дидактическое упражнение «Скажи, почему - это полезно»

После того, как ребёнок накормил Малыша, он должен объяснить свой выбор.

Пример: «Я не дам Малышу конфету, потому что от конфет портятся зубы, и Малыш может заболеть».

Пример: «Я накормлю Малыша яблоком, потому что в нём много витаминов».

4. Методические рекомендации для педагога

Создание мотивации: Важно, чтобы дети не просто механически сортировали еду, а испытывали желание помочь персонажу.

Индивидуальный подход: Для детей, которые в реальной жизни плохо едят дайте роль «Строгого повара» или «Врача» который следит за здоровьем героя. Это поможет ребёнку преодолеть собственные барьеры через заботу о другом.

Интеграция с другими видами деятельности:

Речевое развитие: учить составлять описательные рассказы о продуктах.

Социализация: игра в парах.

Художественное творчество: после игры можно предложить детям нарисовать полезный продукт для своего героя.

Работа с родителями: Игру можно рекомендовать для домашнего использования (например, игра «Накорми папу полезным ужином»).

5. Ожидаемые результаты

В ходе игры дети:

- * научатся различать полезные и вредные продукты
- * усвоят примерный порядок приёма пищи (первое, второе, компот)
- * сформируют начальные представления о витаминах и их пользе

