



# Интерактивное пространство. Формируем полезные привычки здорового питания у детей в игре



**Горбунова Татьяна Александровна**, педагог-психолог,  
ведущий методист по дошкольному образованию,  
ООО «Просвещение–Союз»





Надо ли заставлять ребенка принимать пищу?  
Как правильно организовать питание ребёнка?  
Полезны ли нетрадиционные методы питания?

Каковы подходы к культуре питания?

Как формировать пищевые предпочтения?

Можно ли играя сформировать у ребёнка здоровые пищевые привычки с детства?

... и еще МНОГО вопросов...





«Наши дети, в своих предпочтениях, ведут себя ровно так как ведём себя мы по отношению к собственному здоровью, **поэтому мы объединились**, чтобы ярко, доступно, понятно взрослым и детям рассказать о нормах и правилах детского питания, о ведении здорового образа жизни!»

**Г.Г. ОНИЩЕНКО,**

академик РАН, доктор медицинских наук, профессор,  
заместитель Президента РАО







# Как играть?

Многовариантность

Разная степень сложности

Познавательная активность

Простор для творчества взрослого и ребёнка

Знания о правильных пищевых привычках

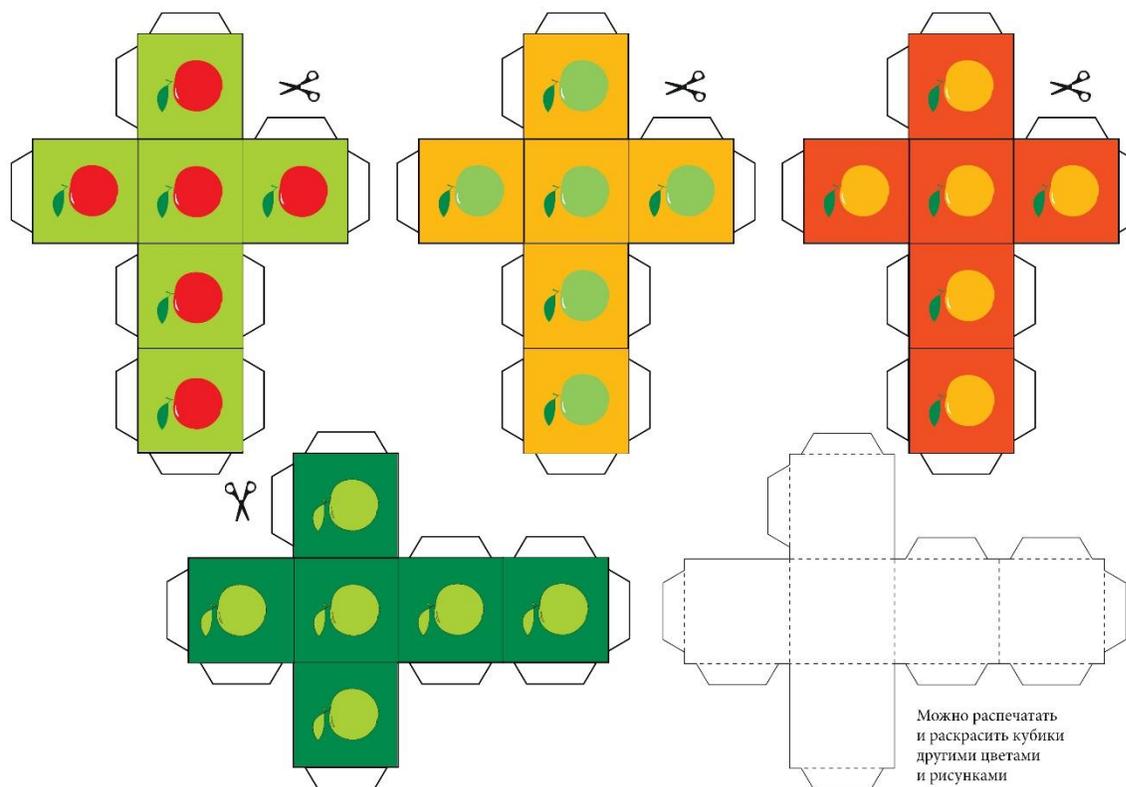
+ ориентация на индивидуальные особенности дошкольников





# Вместе со взрослым:

Готовимся к игре и изучаем правила



Можно распечатать  
и раскрасить кубики  
другими цветами  
и рисунками





# Правила игры

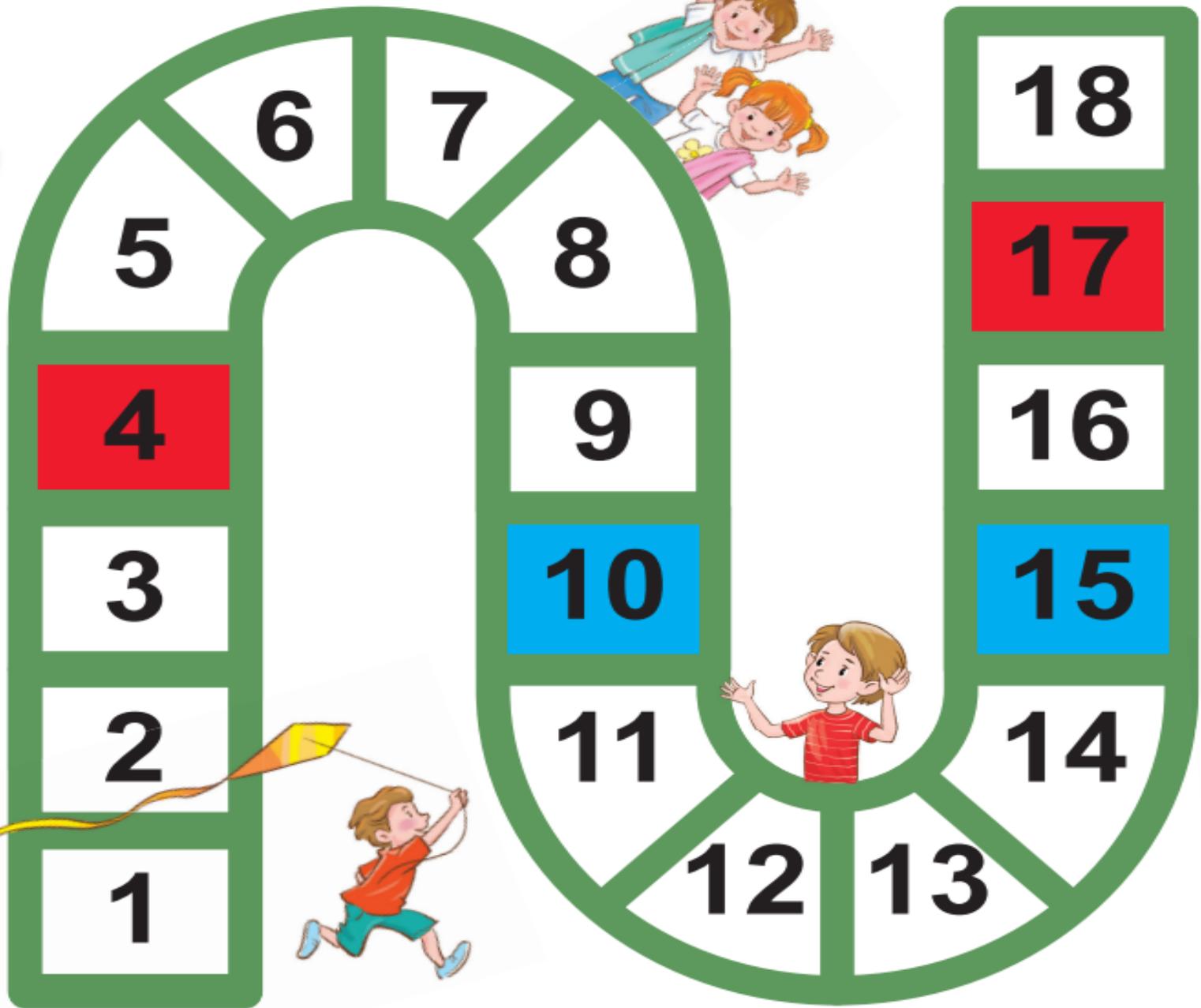
Фишки двигаются по игровому полю от Старта к Финишу. Игроки выбирают себе одну фишку и размещают её на Старте. Колода карт перемешивается и помещается «лицом вниз». При помощи считалки или жеребьёвки (например, «Камень, ножницы, бумага») определяется порядок, в котором Игроки будут Ведущими. Ведущий берёт верхнюю карту из колоды таким образом, чтобы её не видели другие Игроки. Задача Ведущего — объяснить изображённые на карте понятия и термины, не называя само слово. Задача других Игроков — отгадать описываемое слово первым. Баллы начисляются за каждое ОТГАДАННОЕ слово и Ведущему и Игроку, угадавшему слово. Например, на карточке всего три слова. Два из них отгадали разные игроки, одно слово не отгадано. Ведущий получает 2 балла за два отгаданных Игроками слова, каждый из Игроков — по 1 баллу за 1 отгаданное ими слово). 1 балл = 1 ход вперёд по игровому полю по направлению к Финишу. На одной карте можно заработать максимум 3 балла, а значит, продвинуться вперёд на 3 хода.



ЗДОРОВОЕ  
ПИТАНИЕ

Я ПИТАЮСЬ  
ПРАВИЛЬНО!

СТАРТ

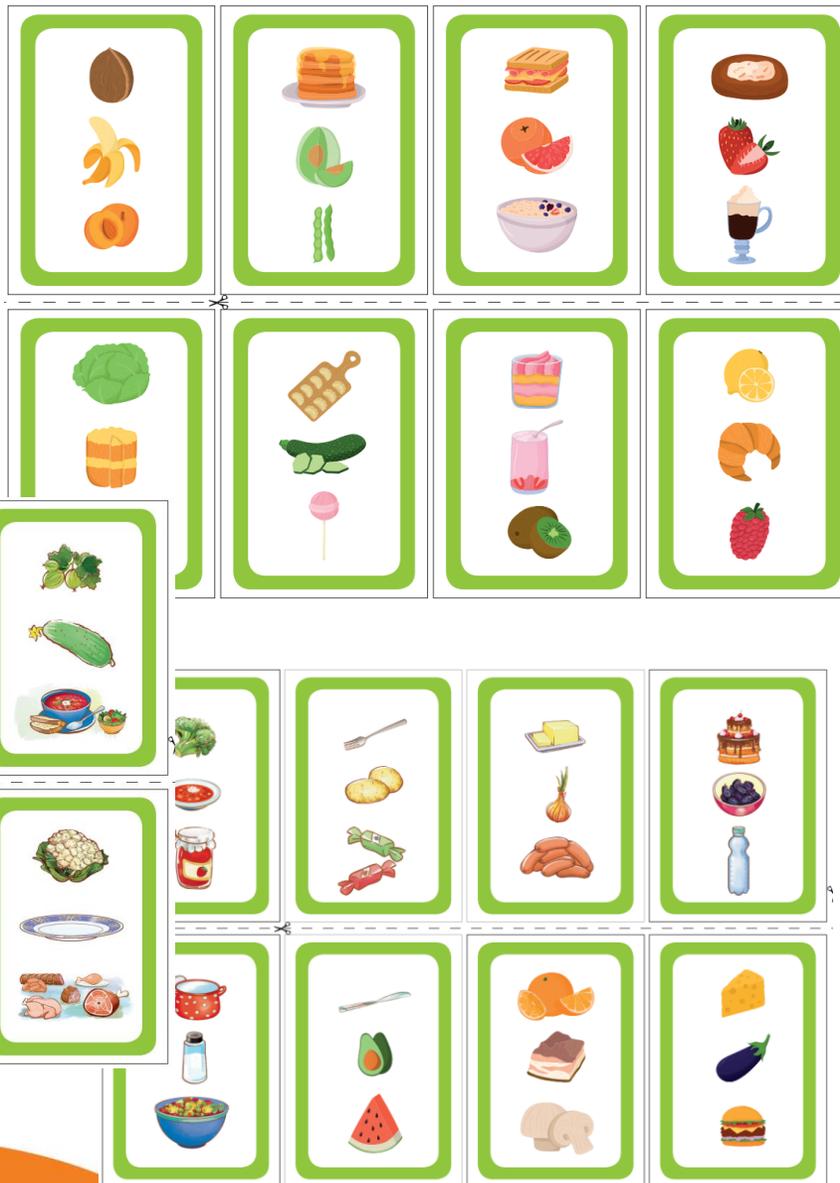


ПРОСВЕЩЕНИЕ  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
СОЮЗ

5+



# Карточки для игры



В комплекте 32 карты.

Каждая карта содержит изображение 3 разных предметов или понятий, связанных с темой питания (продукты питания, кухонная бытовая техника, посуда и пр.), но при этом не связанных между собой.

Каждый предмет объясняется отдельно от других изображений на карточке.





# \* варианты работы с карточками

- Узнать рецепт из этого продукта/придумать свой рецепт/приготовить вместе со взрослым или самостоятельно
- Нарисовать на обороте вредные / полезные продукты (блюда)
- Узнать с помощью взрослого (или иных источников) об истории любимого (национального, семейного и т.п.) блюда

... что еще интересно вашим детям?

Проявляем ИНИЦИАТИВУ!





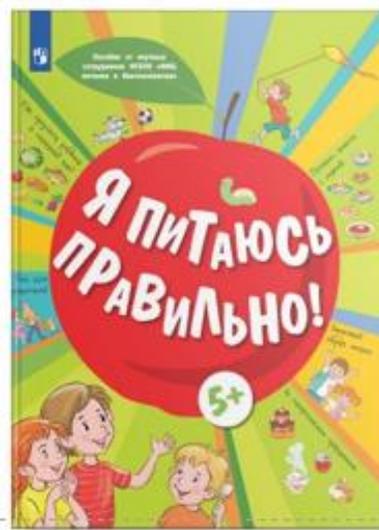
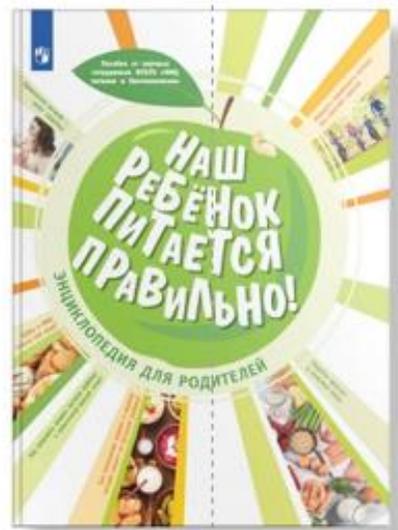
# \* В чём польза игры?

- расширение представлений ребёнка о здоровой и вредной еде, о продуктах питания, о блюдах, которые можно приготовить из этих продуктов, о посуде, бытовой технике для кухни, правилах здорового образа жизни и здорового питания!
    - формирование здоровых пищевых привычек с детства
  - гармоничное развитие: становление грамотной монологической и диалогической речи, умения общаться, формулировать мысль, анализировать информацию, обобщать, классифицировать информацию и др.
- + развитие предпосылок функциональной грамотности





# Где взять информацию для детей и взрослых?



# Наш ребёнок питается правильно! Энциклопедия для родителей и педагогов



- ✓ Важные темы для разговора с родителями
- ✓ Варианты полезного перекуса
- ✓ Мифы и заблуждения о витаминах
- ✓ Физическая активность на перемене
- ✓ Главные составляющие здорового образа жизни

## ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ:

- ✓ Что делать, если у ребёнка нарушение пищевого поведения?
- ✓ Как создать условия для баланса энергии?

«Наш ребёнок питается правильно!» – сквозной краткий курс для родителей, которые никогда не занимались профессионально областью питания, но которые, если вникнут в эти требования, — станут верными союзниками педагогам и медикам

Г.Г. Онищенко

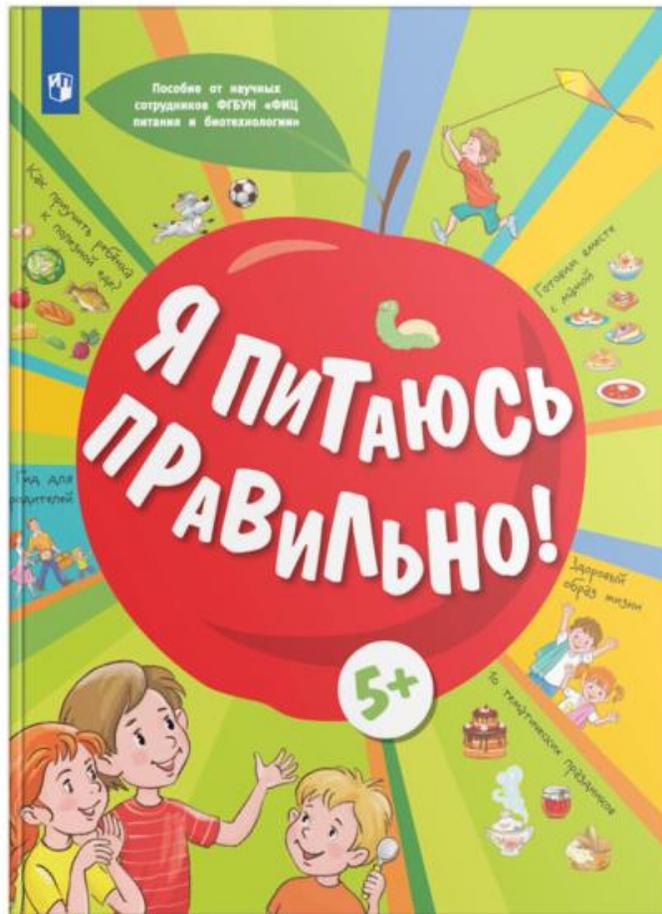


# «Я питаюсь правильно!» Пособие для взрослого и ребёнка

5+

Понятие воспитания включает в себя не только духовные и интеллектуальные ценности, но и воспитание в области сохранения и приумножения здоровья

Г.Г. Онищенко



- ✓ Сценарии 10 тематических праздников
- ✓ Увлекательные задания и игры для детей
- ✓ Гипоаллергенное меню
- ✓ Темы для разговоров о правильном питании



# «Я питаюсь правильно!»

7+



- ✓ Темы – сценарии для разговора с младшими школьниками
- ✓ Дневник здорового питания
- ✓ Увлекательные задания, квесты и обучающие игры для детей



Хотите, чтобы ваш ребёнок был самым сильным, умным и здоровым? Тогда питайтесь правильно!



### КАК ПРАВИЛЬНО МЫТЬ РУКИ?

1. Ладонь об ладонь



2. Между пальцев



3. Тыльные стороны ладоней



4. Основание больших пальцев



7. Запястья



5. Каждый палец



6. Ногти

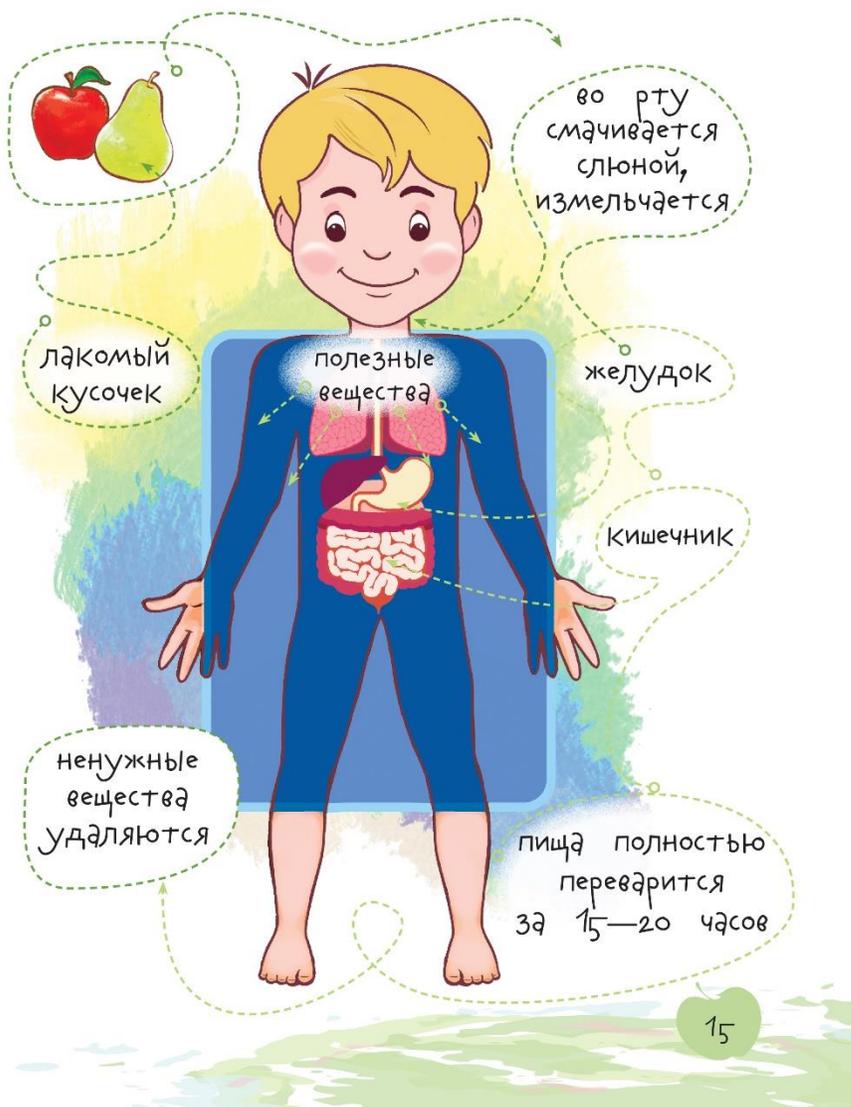


8. Смоем мыло, вытираем полотенцем



# Гигиена и здоровье: важная информация





# Питание и здоровье: Как устроено мое тело?





### ЗАДАНИЕ 1

Ты помнишь, что означает каждый цвет светофора? Зелёный — можно идти, жёлтый — будь внимателен, красный — идти нельзя.



Рассмотри продукты. Обведи зелёным карандашом продукты, которые можно есть каждый день; жёлтым карандашом те, которые не обязательно есть каждый день; красным карандашом те, которые не надо есть каждый день.

# Питание и здоровье: полезное-вредное





## ОВОЩИ:

капуста, морковь, свёкла, брокколи, цветная капуста, кукуруза, помидоры, сладкий перец, кабачки, баклажаны, тыква, лук, листовой салат, зелень и др.



## БОБОВЫЕ:

горох, фасоль, чечевица и др.



# Питание и здоровье: познавательная информация





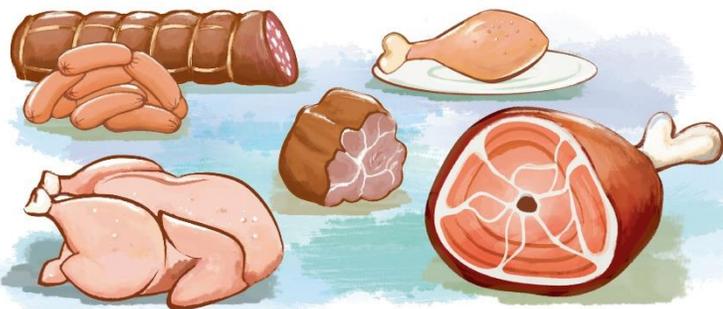
В твоём ежедневном рационе должны быть: мясо или рыба, молоко или кисломолочные продукты (кефир, ряженка, простокваша и др.), фрукты и овощи, хлеб и злаки, сливочное и растительные масла. Десерты и сладости есть каждый день можно, но в небольшом количестве.

🍎 Чтобы питание было разнообразным, лучше всего планировать его заранее вместе с родителями. Например, на несколько дней вперёд.

Какие варианты продуктов можно использовать, чтобы не есть одни и те же макароны с котлетами каждый день?

### МЯСО:

курица, индейка, говядина, телятина, кролик, нежирная свинина, мясные субпродукты (печень, язык) и др.

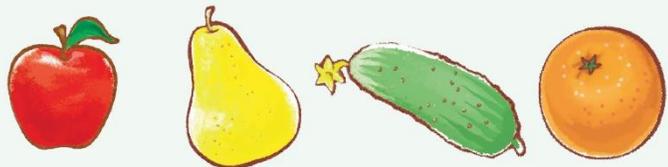


# Питание и здоровье: каким должно быть меню?



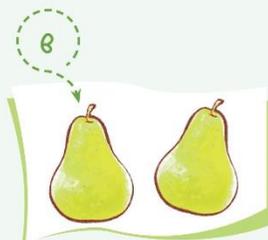
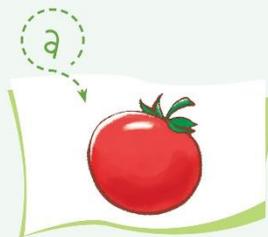
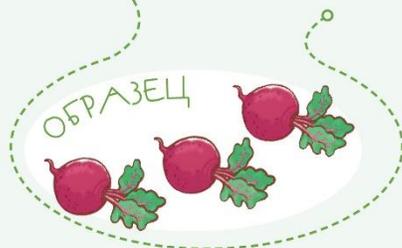
**ЗАДАНИЕ 1**

Рассмотри рисунки. Зачеркни лишнее и объясни свой выбор.



**ЗАДАНИЕ 2**

Найди карточку, на которой изображено столько же продуктов, сколько в образце.



Питание, здоровье и...  
загадки, ребусы,  
кроссворды!





### «ПОПРОБУЙ САМ»

Попробуй приготовить что-нибудь вместе с мамой и угостить свою семью.



### ПРОСТЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА

Бутерброд с ветчиной и сыром, помидорами, огурцами и салатными листьями



Винегрет



Салат из огурцов и помидоров со сметаной и салатными листьями



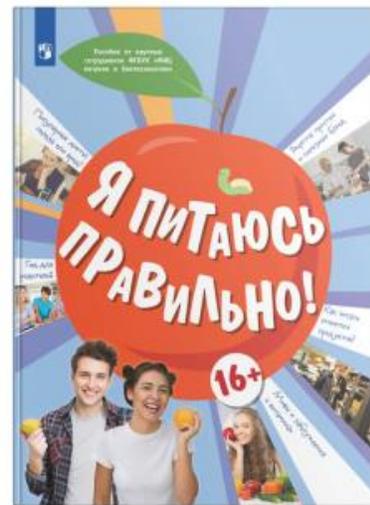
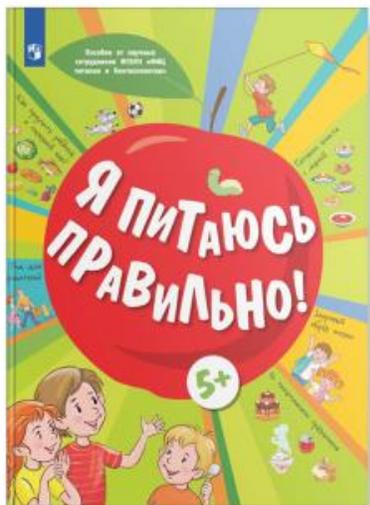
Творог с фруктами



# Питание, здоровье и ... кулинарные рецепты! Приготовим?



# СИСТЕМА ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ У ДЕТЕЙ



ПОЗВОЛЯЕТ МОДЕЛИРОВАТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ СИТУАЦИИ  
ПО РАЗНЫМ ПОВОДАМ:

- ✓ родительское собрание;
- ✓ классный час;
- ✓ проектная деятельность;
- ✓ внеурочная деятельность
- ✓ мастер-классы и др.



## В СЕРИЮ ВХОДЯТ:

- Я питаюсь правильно! 5+
- Я питаюсь правильно! 7+
- Я питаюсь правильно! 11+
- Я питаюсь правильно! 14+
- Я питаюсь правильно! 16+
- Наш ребёнок питается правильно!  
Энциклопедия для родителей





# Где скачать игру?

Телеграмм-канал «В Союзе с детством»

<https://t.me/vsouzesdetstvom>



Горбунова Татьяна Александровна  
ведущий методист по дошкольному образованию

ООО «Просвещение-Союз»

[TGorbunova@prosv.ru](mailto:TGorbunova@prosv.ru)





Спасибо за внимание!

