



**КАРТОТЕКА ИГР
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**



**Составила:
Н.В. Хайрутдинова**

СПИСОК ИГР

1. «Этикет – школа изящных манер»
2. «Мой день»
3. «Правила гигиены»»
4. «Если сделаю так»
5. «Опасно – не опасно»
6. «Путешествие в страну здоровья»
7. «Валеология»
8. «Скорая помощь»
9. «Пищевое лото»
10. «Полезная и вредная еда»
11. «Посылка от обезьянки»
12. « Как вырасти здоровым»
13. «Путешествие хлебного комочка»
14. «К нам пришел Незнайка»
15. «Наши помощники – растения»
16. «Умею - не умею»
17. « Найди пару»
18. « Отгадай загадку по картинке»
19. «Подбери пару»
20. « Подбери предметы»
21. «Что ты знаешь»
22. «Что такое хорошо, что такое плохо»
23. « Сложи картинку»
24. « Узнай предмет по контуру»
25. «Что изменилось?»
26. « Почини спортивную форму»
27. «Что сначала, что потом»

1. «Этикет – школа изящных манер»

Цели: способствовать формированию у детей правил поведения за столом; умения обращаться со столовыми приборами; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов.

Оборудование: предметные картинки.

Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.

2. «Мой день»

Цели: способствовать формированию умения объяснять и доказывать свою точку зрения; находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Оборудование: 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъема до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребенок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив ее в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

3. «Правила гигиены»

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

4. «Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звездочек. Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определенном поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

5. «Опасно – не опасно»

Цели: способствовать формированию умения детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

6. «Путешествие в страну здоровья»

Цель: систематизировать у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперед настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребенок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зеленом кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребенок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперед. Побеждает тот, кто первым доберется в страну здоровья.

7. «Валеология»

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

Оборудование: поля, разделенные на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

1-ый вариант: Детям раздаются поля, в центре поля негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо».

2-ой вариант: Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинки садятся на пол.

3-и вариант: Воспитатель предлагает выбрать картинки, которые понравились (или не понравились) им больше всего, и просит объяснить, почему они сделали такой выбор.

8. «Скорая помощь»

Цель: систематизировать у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование: картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отработать последовательность действий.

9. «Пищевое лото»

Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко.

Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

10. «Полезная и вредная еда»

Цель: систематизировать представления детей о полезной и вредной для организма еде.

Оборудование: Карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченая колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша). Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

11. «Посылка от обезьянки»

Цель: продолжать формировать представление о своем организме; закрепить знания о том, что предметы можно узнавать по внешнему виду, запаху, вкусу на ощупь, упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

Оборудование: посылка с овощами и фруктами.

Играют 4 человека. Воспитатель говорит, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ или фрукт. Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одному ребенку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить ее содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвертому по описанию. Выигрывает тот, кто угадает.

12. «Как вырасти здоровым»

Цель игры: совершенствовать правильное использование обобщающих слов; способствовать развитию сообразительности, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья:

- а) уход за своим телом,
- б) выполнение физических упражнений,
- в) прием здоровой пищи,
- г) игры на улице,
- д) сон,
- е) игры дома, в том числе и совместные с взрослыми,
- ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

13. «Путешествие хлебного комочка»

Цели: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

14. «К нам пришел Незнайка»

Цели: способствовать формированию умения детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Оборудование: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

15. «Наши помощники – растения»

Цель: совершенствовать представления детей о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений.

Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребенок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

16. «Умею - не умею»

Цели: акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Оборудование: мяч.

Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

17. «Найди пару»

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.

18. «Отгадай загадку по картинке»

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

19. «Подбери пару»

Цели: совершенствовать умение соотносить предметы на картинках, с действиям; совершенствовать навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Оборудование: предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

20. «Подбери предметы»

Цель: воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

Ребенку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

21. «Что ты знаешь»

Цели: систематизировать знания детей о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

Оборудование: мяч, поощрительные призы.

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь...(например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.

22. «Что такое хорошо, что такое плохо»

Цели: воспитывать бережное отношение к окружающему (своему дому, двору, детскому саду) и своему здоровью, совершенствовать умение детей составлять фразы по иллюстрациям, оценивать поступки человека.

Пособие изготавливается постепенно, дети совместно с воспитателем отыскивают иллюстрации, называют вред и пользу изображенного на них: полезно – оформляют в рамку зеленую, вредно – в рамку красную, листы собирают в папку. Дети в свободное время рассматривают их, дорисовывают изображения, играют с ними.

23. «Сложи картинку»

Цель: систематизировать знания детей о предметах, способствующих здоровому образу жизни; совершенствовать умение детей составлять целое из частей; развивать воображение.

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста.

(Можно использовать цветные фотографии).

24. «Узнай предмет по контуру»

Цель: формировать умение детей по контуру подбирать реалистическое изображение.

Ребенку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

25. «Что изменилось?»

Цель: способствовать развитию наблюдательности, памяти.

Детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

26. «Почини спортивную форму»

Цель: совершенствовать умение детей практически применять полученные ранее знания, сравнивать по цвету, используя промежуточное средство; развивать зрительное восприятие, память.

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

27. «Что сначала, что потом»

Цель: создать условие для формирования умения у детей составлять небольшие рассказы, располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством.

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.