

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад № 29 «Журавушка»

Картотека
Дидактических игр
«Здоровый образ жизни»



Подготовила:
Тимашева С.З.

Сургут

«Хорошие привычки»

Цель: закрепить и углубить представление о полезных для здоровья человека привычках, их влияние на развитие и жизнь человека. Развивать способности к анализу и сравнению, способность к самооценке.

Ход игры: У детей на столах лежат красные и зеленые фишки. Воспитатель называет какое-то действие, а дети должны определить, что это - умение или привычка?

Например: - Если дети считают, что у них есть умение чистить зубы и умываться - поднимают зеленую фишку. Если считают, что это привычка - красную.

- У вас всегда в кармане есть носовой платок (это привычка).

- Вы умеете пользоваться носовым платком, но забываете положить его в карман (это умение).

- Вы умеете завязывать шнурки и делаете это быстро (это привычка).

- Вы умеете это делать, но медленно, часто просите маму вам помочь. (Это привычка).

- Есть бесшумно, пользоваться правильно столовыми приборами и др .

«Что для чего нужно?»

Цель: расширять знания детей о необходимости соблюдать правила гигиены, о предметах, которые помогают заботиться о чистоте и здоровье. Закреплять привычки, связанные с чистотой и опрятностью, вызвать у детей желание умываться и дружить с водой.

Ход игры: Перед детьми лежат карточки с изображением различных предметов гигиены. Ребёнок, получая карточку, рассказывает о назначении этого предмета и о правилах пользования им.

«Что я умею?»

Цель: закрепить знания о строении тела. Учить выполнять упражнения под слова товарища.

Ход игры: Ведущий (ребёнок) называет часть тела и даёт задание ребёнку рассказать, что он может делать с помощью этой части тела. Например: «Ноги». «Я умею ходить, бегать, танцевать, прыгать и пр.»

«Зубы». «Я умею кусать, жевать, говорить».

«Я похож на всех, я отличаюсь от других»

Цель: закрепить представление детей о схожем и различном во внешности девочек и мальчиков, дать понять, что каждый человек - неповторим.

Ход игры: Игра проводится методом сравнения. Сначала рассказывает воспитатель о себе:

- Я такой же человек, как и все остальные. У меня есть голова, нос, глаза, губы, ... Но отличаюсь от вас, дети в возрасте. У меня серые глаза, а Светы - темные. У меня коротко подстриженные волосы, а в Софии - длинные волосы...

Затем дети сравнивают себя друг с другом, пытаясь найти не только отличные, но и подобное (например, Миша и Саша одного роста, они оба белокурые и т.д.)

«Кому это нужно?»

Цель: закрепить знания о разнице в одежде, игрушках, играх и поведении девочек и мальчиков.

Ход игры: Ведущий показывает картинку с изображениями различной одежды, игрушек, игр. Дети, разделившись на команды, должны отобрать необходимые. Побеждает команда, быстрее справившаяся с заданиями.

«Приготовь чай»

Цель: Закрепить знания детей о целебных растениях, их внешний вид и целебные свойства.

Ход игры: Детям предлагаются карточки с изображением лекарственного растения. Каждый ребёнок выбирает себе карточку с изображением определённой ягоды и закрашивает воду в стаканчике краской соответствующего цвета. Затем, рассказывает о своём «чае» и его лечебных свойствах.

«Я так устроен»

Цель: Закрепить знания об основных органах и системах организма человека и их функции.

Ход игры: Игра проводится с подгруппой или индивидуально. Воспитатель начинает предложение, а дети заканчивают его. К примеру:

- Глаза мне нужны ... (чтобы увидеть все вокруг; чтобы любоваться природой, чтобы видеть мамино лицо).
- Уши мне нужны ... (чтобы слышать, что мне говорят; чтобы слушать музыку, пение птиц).
- Зубы мне нужны ... (чтобы хорошо пережевывать пищу; чтобы кусать яблоко) и др.

«Да или нет?»

Цель: Закреплять понятие о человеке, его частях тела, некоторых внешних и внутренних органах.

Ход игры: Воспитатель предлагает правильные и неправильные ответы. Правильный ответ необходимо подтвердить словом «Да» (аплодисментами), а неправильный - словом «Нет». Примеры вопросов:

- Органами зрения есть уши. Так или нет?
- Органами зрения являются глаза. Так или нет?
- Органом обоняния является нос. Так или нет?
- Органом вкуса является язык. Так или нет?
- Органом слуха является нос. Так или нет?
- Органами слуха есть уши. Так или нет?

«Вкусная еда»

Цель: формировать собственные вкусовые предпочтения, умение различать и объяснять вкусовые качества различных блюд.

Ход игры: Предложить детям представить, что они едят свое любимое блюдо. Дети описывают вкус этого блюда, не называя ее. По описанию другие дети угадывают, какие блюда больше всего любят их друзья. Затем дети рисуют любимое блюдо и рассказывают, из чего его готовят.

«Что сначала, что потом?»

Цель: закрепить знания детей о связи природы и состояния физического, психического и духовного здоровья человека. Систематизировать представления о последовательности сезонных изменений в природе. Учить детей устанавливать взаимозависимость их самочувствие и этих изменений.

«Угадай, кто я»

Цель: с помощью мимики, жестов передать поведение насекомого.

Ход игры: на столе у педагога лежат карточки с рисунками разных насекомых. Каждый по очереди вытягивает карточку, воспроизводит руками, жестах, мимикой поведение этих насекомых. Остальные дети отгадывают, кого именно было показано.

«Улица»

Цель: закрепить знания о поведении пешеходов, правила движения и последствия, к которым приводят нарушения правил дорожного движения

Ход игры: На площадке, во время прогулки (или в групповой комнате) воспитатель вместе с детьми строит улицу из строительного материала, обозначают мостовую, тротуар, переход. Расставляют игрушечный транспорт. Выбирают ребенка «светофор» (в руках она держит три флажка: красный, желтый, зеленый), остальные дети - пешеходы. По сигналу воспитателя начинается игра на закрепление правил дорожного движения.

«Зачем соблюдать режим дня?»

Цель: Уточнять знания детей о режиме дня - рациональное и четкое чередование сна, различных видов деятельности, отдыха в течение суток, о том, что одна из главных условий развития здорового ребенка - правильный распорядок дня.

Ход игры: Воспитатель, а затем ребёнок, составляют рассказ «с ошибками». Например: «Однажды утром я сел ужинать.» Или : «Как-то ночью мы играли на площадке в детском саду». Детям нужно объяснить ошибку и рассказать, почему так делать нельзя.

«Художник»

Цель: развивать наблюдательность, память, коммуникативные способности.

Ход игры: Из группы детей выбираются двое, остальные - «зрители». Один из избранных - «художник», а второй - «заказчик». Художник внимательно смотрит на своего заказчика (1,5 - 2 мин.), Затем отворачивается и по памяти описывает внешность ребенка.

«Кто - что слышит?»

Цель: закрепить знания о том, что мы слышим ушами, воспитывать слуховое внимание, умение называть словом звуки (например, звенит, играет, скребет, стучит и др.)

Ход игры: За ширмой - разные предметы: звонок, свирель, игрушечное пианино и тому подобное. Воспитатель или ребенок выполняет действия с предметом. Дети отгадывают, что это за предмет. Звуки повторяют с разной силой.

«Моё лицо»

Цель: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови. Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Ход игры: Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

«Чистые руки»

Цель: Обучать последовательности действий процесса умывания.

Активизировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Ход игры:

1 вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

«Умею – не умею»

Цель: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Ход игры: В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. *Например:* «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Найди пару»

Цель: Упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Ход игры: Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же. *Примечание.* Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

«Определи на ощупь»

Цель: Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета.

Ход игры: Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.

«Все помощники важны, все помощники нужны, а кому какой нужнее?»

Цель. Активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств, для людей определенной профессии. Активизировать словарь: *повар, разведчик дирижер, парфюмер, фокусник.*

Ход игры: Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств. Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке (т. е. если этот орган чувств важен для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (Например: к большой карточке с изображением парфюмера ребенок подбирает маленькую карточку, на которой изображен нос.) Игра заканчивается, когда у каждого игрока имеется по одной маленькой карточке, соответствующей большой. Затем игроки по очереди обосновывают свой выбор. Остальные игроки внимательно слушают и оценивают правильность. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей.

Примечание. Количество разрезанных карточек должно быть больше необходимого. Можно предложить вариант игры, при котором каждый из детей имеет право выбрать несколько больших карточек. Это становится возможным по мере овладения дошкольниками соответствующими знаниями об особенностях развития определенного органа чувств у людей разных профессий.

«Одень спортсмена»

Цель: Учить детей умению подбирать соответствующий инвентарь и экипировку для спортсменов

Материал: Карточка с изображением инвентаря и экипировки разных спортсменов.

Ход игры: Детям раздают карточки с изображением спортсменов из различных видов спорта.

Задача ребенка – подобрать картинки с соответствующей экипировкой и инвентарем для данного спортсмена.

«Угадай вид спорта»

Цель: Закреплять знания детей о разных видах спорта.

Материал: Карточки с изображением атрибутов к каждому виду спорта.

Ход игры: Ведущий раздает детям карточки с изображением различных видов спорта. Задача ребенка – подобрать карточки с соответствующими атрибутами к данному виду спорта.

«Что можно кусать зубами?»

Цель: Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу.

Ход: Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.

«Чтобы быть здоровым, я буду...»

Цель: Закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

Материал: Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

Ход игры: Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

«Полезно – вредно»

Цель: Закрепить знания детей о пользе и вреде тех или иных продуктов.

Материал: Большие карты с изображением веселого человечка; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

Ход игры: На столе лежат 2 большие карты с лицами веселого и грустного человечка. Задача ребенка - выбрать карточки с полезными для здоровья человека продуктами и положить их к карте с веселым человечком, а карточки с вредными для здоровья человека продуктами положить к карте с грустным человечком.

«Много – мало»

Цель: Учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью. Формировать умение классифицировать продукты: кислый - сладкий, горький - солёный, овощи - фрукты.

Материал: Картинки с изображением овощей, фруктов; карточка с вопросами:

Ход игры: 1. Что будет, если съешь много (картинка)?

2. Много яблок съешь - это хорошо... Много яблок съешь - это плохо.

Задание: разложить овощи-фрукты, «Вершки-корешки».

«Выбери съедобные грибы и ягоды»

Цель: закрепление знания о съедобных и ядовитых растениях, умения отличать их друг от друга.

Материал: корзины, муляжи или карточки с изображением съедобных и ядовитых грибов и ягод, фишки.

Ход игры: предложить собрать съедобные грибы и ягоды в корзины, а «несъедобные» оставить в лесу. За каждое правильно выбранное растение-фишка. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество фишек.

«Что такое хорошо и что такое плохо»

Цель: Учить детей отличать хорошее поведение от плохого; обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастью, болезни.

Правила игры: выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса «Ребята, это хорошо или плохо?»

Материал: Отрывки их художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

Ход игры: Ребенку предлагается определить, «что хорошо, а что плохо», объяснить свое решение.

Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

Например: Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо. Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

Игровое упражнение «Поговорим без слов»

Цель. Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека.

Ход: Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (приветствие, прощание, угроза и пр.), мимики (удивление, радость, злость и пр.), позы (растерянность, усталость, благополучие и пр.). Затем ребятам дается задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов.

Игровое упражнение «Послушаем свой организм»

Цель: Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

Содержание: Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.)

Игровое упражнение «Кто быстрее сосчитает пуговицы?»

Цель: Активизировать внимание детей на том, что большое количество задействованных в работе анализаторов облегчают выполнение любой работы.

Ход: Ребёнку предлагают сосчитать количество пуговиц на своей рубашке (кофте, платье, пальто, шубе) двумя способами: только на ощупь или ощупывая и глядя на них.

Примечание. Побеседовать с детьми о том, в каком случае, получается, считать быстрее и почему.