

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
города Нижневартовска детский сад №15 «Солнышко»**

**КАРТотеКА**  
**ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР**  
**ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**  
**У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



**Подготовила:  
Осколкова Яна Владимировна,  
воспитатель**

## Тема: «Ребенок и здоровье»

### **Кому что нужно?**

**Цель:** закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

**Материал:** круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинки с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

**1. Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

### **Разложи картинки по порядку**

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** картинки с изображением моментов распорядка дня

**Ход игры:** воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### **Оденем куклу на прогулку**

**Цель:** закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

**Материал:** бумажная кукла с различной одеждой

**Ход игры:** воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

### **Что такое хорошо, что такое плохо**

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

**Материал:** поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

**Ход игры: 1-ый вариант** детям раздаются поля, в центре поля изображена 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 картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

### **Где живут витамины?**

**Дидактическая задача:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровые правила:** Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Игровые действия:** выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку.

### **Утро начинается...**

**Дидактическая задача:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

**Игровые правила:** Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые действия:** выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **Наши помощники – растения**

**Цель:** закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

**Ход игры:** Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### **Подбери предметы**

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

**Ход игры:** Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.

### **Тема: «Полезные продукты»**

#### **Чудесный мешочек**

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на ощупь, называть и описывать.

**Материал:** мешочек, муляжи овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель показывает группе «чудесный мешочек» с муляжами овощей, фруктов и предлагает детям узнать, что находится в «чудесном мешочке». Ребёнок опускает руку в «чудесный мешочек» и на ощупь определяет его, затем достаёт и описывает по схеме. Воспитатель даёт образец описания овощей, фруктов.

- У меня помидор, он красный, круглый, гладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на ощупь?

Дети складывают все овощи, фрукты на поднос.

#### **Угадай на вкус**

**Цель:** уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

**Материал:** тарелка с нарезанными овощами, фруктами

**Ход игры:** воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

#### **Узнай и назови овощи**

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Ход игры:** воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт), а дети должны назвать этот овощ (фрукт).

#### **Назови правильно**

**Цель:** уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

**Материал:** картинки с изображением овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?  
Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?

### **Полезное – вредное**

**Цель:** выявление знаний о полезной и вредной пище.

**Материал:** муляжи овощей, фруктов, сладости, молочные продукты и т.д.

**Ход игры:** Форма проведения: в виде соревнований.

### **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.

**Ход игры:** 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)

### **Что полезно для зубов, что не полезно**

**Цель:** закрепить представления детей о том, какие продукты полезные, а какие вредные для зубов.

**Ход игры:** ребёнок раскладывает картинки с изображением полезных и вредных продуктов для зубов.

## Тема: «Личная гигиена»

### **Вымоем куклу**

**Цель:** закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, последовательность действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

**Материал:** различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

**Ход игры:** играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (умыть) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (умоет) куклу.

### **Таня простудилась**

**Цель:** способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

**Материал:** носовой платок

**Ход игры:** воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок?

И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

### **Подбери картинки**

**Цель:** уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни

**Материал:** картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

**Ход игры:** воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами).

### **Сделаем куклам разные причёски**

**Цель:** закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

**Материал:** куклы, расчёски, заколки.

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям причесать кукол.

### **Подбери пару**

**Цель:** соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

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

**Ход игры:** Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

## Тема: «Тело человека»

### **Угадай по запаху**

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

– Где можно почувствовать такой запах?

### **Ты – моя частичка**

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

**Материал:** мяч

**Ход игры:** воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – личико, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т.д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? (волосы, уши ...)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот ...).

### **Кто я такой?**

**Цель:** упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

**Материал:** картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.

**Ход игры:** воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.

### **Запомни движение**

**Цель:** упражнять в умении осознавать, запоминать и воспроизводить показанные движения, развивать зрительно-моторную память, внимание.

**Ход игры:** воспитатель или ребёнок показывает движения. Дети должны их запомнить и воспроизвести.

### **Умею - не умею**

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

**Оборудование:** мяч.

**Ход игры:** Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, 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».

### **Угадай, кто позвал?**

**Цель:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

**Ход игры:** Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### **Найди пару**

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

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

**Ход игры:** 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.

### **Путешествие хлебного комочка**

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

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

**Ход игры:** Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### **Сложи картинку**

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Ход игры:** 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).

### **Что изменилось?**

**Цель:** Воспитывать наблюдательность, развивать память.

**Ход игры:** 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.

### **Что сначала, что потом**

**Цель:** Учить детей располагать картинки в порядке развития сюжета, пользуясь вспомогательным средством. Учить составлять небольшие рассказы.

**Ход игры:** 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.



## Тема: «Опасные предметы»

### **Источники опасности**

**Цель:** закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, формировать умения выбирать картинки предметов по описанной ситуации, воспитывать чувство товарищества

**Правила:** не толкаться, не отбирать предметы друг у друга.

**Материал:** макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы (фишки или картинки)

**Ход игры:** воспитатель отворачивается, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны. Затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

### **Сто бед**

**Цель:** закрепить представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях; развивать внимание; воспитывать сочувственное отношение к пострадавшему

**Материал:** картинки с изображением детей в опасной ситуации

**Ход игры:** несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, почему такое случилось с ребёнком, что он сделал неправильно, что теперь делать ребёнку.

### **Что мы знаем о вещах**

**Цель:** расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества

**Материал:** карточки с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара, картинки с изображением различных, бытовых предметов.

**Ход игры:** в игре принимают от 2 до 4 детей, каждый из них берёт себе по картинке с изображением «травмы». Воспитатель поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей карточкой и взять картинку. При отборе ребёнок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила обращения с ними.

### **Так или не так**

**Цель:** формировать умение детей отличать опасные для жизни ситуации от неопасных; развивать внимание; воспитывать желание соблюдать правила безопасности.

**Материал:** 2 карточки – с красным и с зелёным кружком, картинки с изображением опасных и безопасных действий детей;

**Правила:** под красную карточку (кружок) положить картинки с изображением опасных для жизни ребёнка ситуаций, под зелёную – неопасных (разрешённых).

**Ход игры: Варианты:** индивидуально с воспитателем; несколько детей по очереди, объясняя свой выбор.

### **Отгадай загадку по картинке**

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

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

**Ход игры:** 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.

### **Опасно – не опасно**

**Цель:** учить 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.

**Ход игры:** 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, жёлтую – 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.

## Тема: «Опасности вокруг нас»

### **Что где растёт**

**Цель:** закрепить знания о том, где растут лекарственные растения

**Материал:** мяч

**Ход игры:** воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос:

- Где растёт подорожник? (Ребёнок отвечает и бросает мяч обратно)
- Где растёт ромашка? и т.д.

### **Если малыш поранился**

**Цель:** познакомить детей с элементарными приёмами оказания первой медицинской помощи, ведь это зачастую может спасти его здоровье и жизнь.

**Материал:** карточки с наиболее встречающимися бытовыми травмами, карты со способами оказания помощи

**Ход игры:** Воспитатель предлагает детям выбрать карточки для оказания первой медицинской помощи при резаной ране и последовательно их выложить (промыть рану, наложить стерильную повязку, вызвать врача)

### **Если сделаю так**

**Цель:** 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, звёздочек.

**Ход игры:** 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, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом 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.

### **Что такое хорошо, что такое плохо**

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

**Ход игры:** 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.

### Список литературы

1. Галанов А.С. Оздоровительные игры для дошкольников и младших школьников. - Речь-Москва, 2007.
2. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Дидактические игры и игровые задания. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.
3. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. М.: - Мозаика-Синтез-Москва, 2009.
4. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. /М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009.
5. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка: Обзор программ дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2009.