

Игры и упражнения по валеологии «Я и мой организм»

Игры и упражнения помогут детям получить знания о себе, своем теле, сформировать осознание важности каждой системы организма для полноценного здоровья.

Чтобы уши не болели

Цель: закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.

Материал: картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.

Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.

Азбука настроения

Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

Материал: карточки передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т. д.).

Описание: игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

Чтобы глазки не болели

Цель: закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.

Материал: картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение.

Описание: дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать, чтобы сохранить свое зрение.

Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?

Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

Материал: муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки.

Описание: детям предлагается разложить по тарелкам продукты, которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

Если ты заболел

Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.

Материал: картинки с изображением определенных действий.

Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

Чтобы не заболеть...

Цель: развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал: сюжетные картинки.

Описание: дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней.

Посылка от обезьянки

Цель: формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

Материал: посылка с овощами, фруктами

Описание: сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт.

Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

Угадай по звуку

Цель: формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

Материал: музыкальные инструменты.

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их. — Что помогло вам услышать разные звуки?

Видим, слышим, ощущаем

Цель: закрепление представления об органах чувств.

Материал: сюжетные картинки.

Описание: выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.

Определи на запах

Цель: формировать представление о функциях органа обоняния.

Материал: фрукты, тарелки с вареньем, ватные диски с парфюмерным ароматом.

Описание: предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.

Кто что делает?

Цель: закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.

Описание: предложить распределить слова по группам (к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.

Хвастунишка

Цель: формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

Описание: предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: «Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

Правильные картинки (как беречь своё сердце)

Цель: воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

Материал: картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

Описание: предложить детям положить на картинки с изображением действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот — красную.

Лови, бросай, предметы гигиены называй

Цель: закрепление знания детей о предметах гигиены.

Материал: мяч.

Описание: дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены которыми они пользуются и знают.

Витаминные перчатки

Цель: закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

Описание: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов в которых есть этот витамин.