

**Картокека изр
по формированию
здорового образа
жизни**



Игра «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.



Игра «Угадай на вкус»

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

Материал: тарелка с нарезанными овощами или фруктами

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

Примечание: для маленьких детей лучше использовать плоды одного вида (только фрукты или только овощи) с ярко выраженным вкусом.



Игра «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. Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Примечание: проводится в разные сезоны.



Игра «Куда положить урожай Зайчика»

Цель: закрепить обобщающие понятия "овощи" и "фрукты", упражнять в умении их различать и называть.

Атрибуты: игрушка зайчик (любимая игрушка), картинки с изображением овощей и фруктов или овощи и фрукты, или муляжи овощей и фруктов, ваза для фруктов и корзиночка (хлебница, конфетница, глубокая миска).

Ход игры:

Взрослый говорит, что Зайчику (любимой игрушке) нужно разложить урожай, но он забыл, куда, что нужно положить, и предлагает помочь ему. Рассматривает с ребенком урожай, который вырастил Зайчик, уточняет названия, предлагает положить фрукты в вазу, а овощи - в корзину.



Игра «Поможем Мойдодыру»

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

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены, картинки с грязным и чистым ребёнком, картинка Мойдодыра.

Ход игры: Мойдодыр велел Пете чисто вымыться, а Петя не знает, что ему для этого нужно. Воспитатель просит помочь Пете и выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)



Игра «Запомни и покажи»

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

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



Игра «Чем мы слушаем»

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

Материал: музыкальные инструменты

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их

- Что помогло вам услышать разные звуки?

Давайте проверим.

Можно проверить по очереди закрывать глаза, нос, рот и уши и опытным путём прийти к тому, что уши помогают нам слышать.



Игра «Что сначала, что потом»

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

Материал: серии сюжетных картинок по темам ЗОЖ

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...

Игра «Назови вид спорта»

Цель: закрепить знание названий видов спорта, умение узнавать их по картинке.

Оборудование: картинки с изображением различных видов спорта.

Содержание игры: воспитатель показывает картинки, предлагает назвать вид спорта и показать для него характерные для него движения.



Игра «Сделаем куклам разные прически»

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.



Игра «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.



Игра «Вымой руки»

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: «Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки» Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.



Игра «Угостим куклу (игрушку) чаем»

Цель: закрепить знание названий чайной посуды, порядка сервировки стола для чаепития, дать представление о правилах безопасного поведения за столом.

Атрибуты: чайная чашка, блюдце, чайная ложка, тарелочка с угощением, кукла (любимая игрушка)

Ход игры:

Взрослый предлагает ребенку угостить куклу (любимую игрушку) чаем, уточняет, какая посуда необходима.

Просит поставить блюдце, напоминает, что чашку нужно поставить, развернув ручкой вправо, ложечку также положить на блюдце справа от чашки. Задает вопросы о том, с чем можно пить чай, предлагает поставить на стол угощение. Затем пригласить куклу (любимую игрушку) за стол, угостить чаем, напомнить ей, что чай горячий и нужно быть осторожной, чтобы не обжечься.

Обращает внимание на то, что за столом нужно всегда вести себя спокойно.



Игра «Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить представление ребенка о том, какая еда полезна, а какая вредна для организма.

Атрибуты: карточки зелёного и красного цвета (две тарелочки). Картинки с изображением продуктов питания: торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты (можно вырезать из рекламных брошюр, журналов). Поощрительные значки (вырезанные или нарисованные яблоко, морковка, груша).

Ход игры: ребенку дают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную карточку нужно положить картинки с полезной едой, а под красную с вредной. Ребенок должен быть внимателен, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Усложнение: Можно сделать два комплекта картинок и устроить соревнование (кто быстрее и правильнее разложит картинки) между детьми или между взрослым и ребенком.



Игра «Кто что умеет»

Цель: закрепить знание о частях тела и их роли для человека, формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.

Оборудование: мяч.



Ход игры.

Дети стоят по кругу, воспитатель поочередно бросает мяч каждому, задавая вопросы. Ребенок отвечает на вопрос и возвращает мяч воспитателю:

Что твои умеют ручки?

Что умеют делать тучки?

Что твои умеют ножки?

Что умеют делать рожки?

Что твои умеют глазки?

Кто умеет слушать сказки?

Что умеют делать пальчики?

Что умеет ротик твой? и т.д.

Игра «Уложим куклу спать»

Цели: закрепить названия постельного белья и их принадлежностей; уточнить последовательность раздевания и развешивания одежды; закрепить представление о том, что сон полезен для здоровья.

Оборудование: кукольная кровать с постельными принадлежностями, стул, кукла, пижама или ночная рубашка для нее.

Ход игры: Воспитатель говорит о том, что куклу пора укладывать спать, просит постелить ей постель, уточняет порядок раздевания и развешивания одежды на стульчики, предлагает сделать это детям. После укладывания напоминает, что детям обязательно нужно спать днем, вовремя ложиться спать вечером, так как это все полезно для их здоровья, и если дети хорошо спят, они быстрее вырастают. Чтобы кукла быстрее уснула, предлагает спеть для нее колыбельную.

Упражнение «Покажем Мишке, как надо одеваться, чтобы не простудиться»

Цели: закрепить названия зимней одежды и порядок одевания, формировать представление о необходимости заботиться, о своем здоровье.

Оборудование: игрушка Мишка, одежда для него.

Ход игры:

Педагог показывает Мишку, неправильно одетого для прогулки (пальто не застегнуто, нет шарфа и варежек и т. д.), уточняет, правильно ли Мишка оделся на прогулку, почему нет, и предлагает рассказать и показать Мишке, как надо одеваться. По предложению воспитателя дети надевают одежду, показывают и рассказывают, зачем нужны шарф, варежки и т. д.



Игра «Уложим мишку спать»

Цель: познакомить ребенка с предметно-игровыми действиями с мишкой, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.

Оборудование: мягкая игрушка - мишка, детская кроватка.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушку - мишку, обыгрывает ее: мишка топают, пляшет, катается в машине. Взрослый сообщает, что мишка устал, хочет отдохнуть: «Давай уложим мишку в кроватку!» Взрослый демонстрирует, как можно приласкать мишку-игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: «Баю-бай, баю-бай». Игру можно повторить, предоставив ребенку больше самостоятельности.

Игра «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.



Игра «Утро начинается...»

Цель: 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.

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.



Игра «Если кто-то заболел»

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражнять в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку: фамилия, имя — адрес — возраст — жалобы.



Игра «Что любит сердце?»

Цель: прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово — это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

Игра «Правила гигиены»

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: (1 вариант) Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

Ход игры: (2 вариант) 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, причёсывание, купание.

Игра «Мой день»

Цель: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

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

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



Игра «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)



