

**«Картотека игр по  
формированию  
осознанного  
здоровьесберегающего  
поведения»**



(старший дошкольный возраст)

**Выполнила :** старший воспитатель  
МДОУ д/с общеразвивающего вида  
«Рябинка» р.п.Новая Майна

**КОРЧАГИНА  
СВЕТЛАНА АЛЕКСАНДРОВНА**

2012г

# Игры к теме «Зрение – орган познания»



## Дидактическая игра «Мое настроение»

- **Цель:** закреплять умение детей определять настроение по выражению глаз на карточке и без нее. Подводить детей к пониманию того, что глаза выражают настроение человека.
- **Материал:** картинки с изображением разного настроения, конверт с прорезью, чтобы выделить глаза на карточке.
- **Методы и приемы реализации цели :** Предложить детям посмотреть на карточку в конверте. Попросит ответить на вопрос, о каком настроении говорят эти глаза. Если ребенок затрудняется ответить – вынуть карточку из конверта и предложить вновь определить настроение.
- После этого можно предложить детям самим показать данное



## Дидактическая игра «Веселая гимнастика»



- **Цель:** развивать умение снимать зрительное напряжение при помощи специальной гимнастики, укреплять глазные мышцы.
- **Материал:** схемы.
- **Методы и приемы реализации цели:**
  - I. Воспитатель показывает схемы упражнений, а дети воспроизводят их
  - II. Детям предлагается нарисовать глазами змейку, зигзаг, букву О, треугольник.

## Игры к теме «Зрение - орган познания»

### Дидактическая игра «Посмотри и запомни».

- **Цель:** закреплять знания детьми правил поведения для охраны зрения.
- **Материал:** картинки с изображением ситуаций.
- **Методы и приемы реализации цели:** детям вывешиваются и выкладываются картинки, на которых изображены определенные ситуации (а именно: ребенок сидит за столом, а свет падает с левой стороны, с правой стороны; мальчик, сидя и лежа читает книгу; умывает лицо и трет глаза грязными руками; занимается в темноте, без настольной лампы; смотрит телевизор близко-близко, на расстоянии)
- Ребенок должен прикрепить или положить фишку красную на неправильную картинку, а зеленую –



# Игры к теме «Мы дышим – значит живем»



## Дидактическая игра «Узнай, кто как дышит»

- **Цель:** Предложить детям определить дышит только человек? Привлечь внимание, что растения поглощают углекислый газ, а выделяют кислород. Воспитывать бережное отношение к растениям, желание ухаживать за ними.
- **Материал:** Картинки с изображением рыбы: рыбы, собаки с высунутым языком, дерева, цветов.
- **Методы и приемы реализации цели:** Картинки перевернуты. Ребенок берет одну и рассказывает, дышит ли в природе этот объект, который нарисован, как и чем? Обратить внимание, почему в лесу дышится легче, почему сажают деревья, а в комнате выращивают цветы? Почему в аквариуме тоже сажают растения?



## Игры к теме «Мы дышим – значит живем»

# Дидактическая игра «Отгадай, когда человеку легче дышится»



- **Цель:** Дать возможность детям оценить благоприятные и неблагоприятные условия для дыхания.
- **Материалы:** картинки с рисунками: из трубы идет дым, открыта форточка; вокруг дома деревья и сидят на лавочке люди; человек сидит, сгорбив спину и человек с развернутой грудной клеткой; сидит ребенок и грудью наваливается на край стола и др.
- **Методы и приемы реализации цели:** Ребенок берет любую картинку и при оценке пользуется разъяснениями. Например, дым несет грязь и углекислый газ, а кислорода там мало, поэтому форточку лучше закрыть; пошел дождь, смыл с деревьев грязь, и они стали лучше дышать; форточку надо



## Дидактическая игра «Волшебная вата»

- **Цель:** Выделить значимость носового дыхания для предупреждения простудных заболеваний
- **Материал:** комочки ваты
- **Методы и приемы реализации цели:** детям предлагается при помощи носового дыхания сдуть комочки ваты со стола. У кого получится это сделать плавно, не отрывисто, тот сможет сберечь свои органы дыхания от многих заболеваний



# Игры к теме

## «Сердце – неумолимый мотор»



## Дидактическая игра «Сердце свое охраняю»



- **Цель:** закрепить знание детей о том, что сердце надо беречь с детства, следуя определенным правилам.
- **Методы и приемы реализации цели.** Детям предлагаются картинки с изображением ситуаций, дети хлопают в ладоши один раз, если эта ситуация благоприятно влияет на работу сердца, и два раза – если вредит.

## Дидактическая игра « Мы делаем сердце крепким»

- **Цель:** Уточнить знания детей о влиянии физических упражнений, эмоционального состояния на работу сердца.
- **Материал:** карточки с изображением: человек сидит; бежит; сутулый человек, человек ругается, поднимается в гору.
- **Методы и приемы реализации цели:** Карточки перевернуты изображением вниз. Ребенок подходит и берет любую картинку. Дается следующее задание:
  - Определите, в каком случае сердце работает сильнее или отдыхает.
  - Сделай наоборот, чтобы сердце успокоилось или заработало сильнее



Игры к теме

## «Язык – орган чувства»



## Дидактическая игра «Узнай по вкусу»



- **Цель:** закреплять умение детей обозначать свои вкусовые ощущения словом для определения на вкус пищи.
- **Материал:** карточки с изображением продуктов (лимон, соль, перец, сахар, черноплодная рябина, хурма )
- **Методы и приемы реализации цели:** Взрослый предлагает ребенку с завязанными глазами определить на вкус предлагаемый предмет, и рассказать по каким особенностям он узнал. Другие дети оценивают правильность ответа. Отметить, что существуют 4 основных вкуса: сладкий, горький, кислый и соленый.

## Дидактическая игра «Отгадай, что это»

- **Цель:** упражнять детей в умении узнавать овощи и фрукты по небольшим кусочкам
- **Методы и приемы реализации цели:** Ребенок подходит к столу, на столе лежит кусочек. Он называет от какого овоща или фрукта этот кусочек и какой он на вкус, а потом пробует его и сам оценивает, он правильно отгадал или нет



## Малоподвижная игра «Съедобное и несъедобное».



- **Цель:** Развивать у детей быстрые реакции при ответе.
- **Материал:** мяч или кубик
- **Методы и приемы реализации цели:** Играющие стоят в кругу вместе с ведущим. Ведущий называет съедобные и несъедобные фрукты, а играющие съедобные обозначают поднятием рук вверх, а при назывании несъедобных – руки опускаются вниз.



## Дидактическая игра «Где мое место»

- **Цель:** Закрепление знаний у детей о том, что язык помогает узнать вкус еды, и что каждая зона (часть) языка определяет разные вкусы: кислый, соленый, горький, сладкий.
- **Методы и приемы реализации цели:** Дети выкладывают на изображение языка предметы (картинки: солянка, конфеты, лимон, перец горький) на ту часть языка, которая соответствует данному вкусу



Игры к теме

# «Зубы – самые твердые части нашего тела»



## Игры к теме «Зубы – самые твердые части нашего тела»

### Дидактическая игра «Что полезно?»



- **Цель:** приучать ребенка беречь свои зубы, правильно ухаживать за полостью рта.
- **Методы и приемы реализации цели:** Детскими выкладываются на столе или доске картинки перевернутые. Ребенок подходит выбирает себе картинку, переворачивает ее и объясняет полезно это для зубов или нет...

## Дидактическая игра «Хорошо - плохо»

- **Задачи:** Закрепить знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми.
- **Материал:** Картинки, на которых нарисованы: очень горячая и холодная пища; сырые овощи и фрукты (репа, морковь, капустная кочерыжка, яблоки и др.) которые чистят и укрепляют зубы; молочные продукты; булавка, кнопка, гвоздь (грызть твердые предметы и ковырять острыми предметами в зубах нельзя); конфеты, шоколад; зубная щетка, стаканчик для полоскания рта, зубная паста
- **Методы и приемы реализации цели:** Ребенок берет картинку, говорит, что на ней нарисовано и определяет, полезно или вредно для зубов, почему?



## Дидактическая игра «Незнайка в гостях у детей»



- **Задачи:** Закрепить основные правила оберегания зубов, уход за зубами. Понимать, почему пище необходимо тщательно пережевывать, чем и как нужно питаться, чтобы зубы были здоровыми.
- **Методы и приемы реализации цели:** Разыгрывается сценарий по которому, Незнайку угощают компотом, и он хочет косточки от урюка грызть, а детей его останавливают. Незнайка пытается снять крышку с бутылки лимонада зубами; выпить горячего чая, тянется к мороженому т.д.
- Важно задать Незнайке вопрос: «Что будет, если в горячий стакан налить холодную воду?» (эмаль тоже трескается).

Игры к теме  
**«Движения делают человека сильным,  
ЛОВКИМ, ВЫНОСЛИВЫМ»**



Игры к теме «Движения делают человека сильным, ловким, ВЫНОСЛИВЫМ»

## Дидактическая игра «Придумай движения»

- **Цель:** Побуждать детей к определению характера движений с учетом используемых пособий.
- **Оборудование:**
- Карточки с схематическим изображением пособий: набивной мяч, лента, одна гиря, две гири, флажки и др.
- **Методы и приемы реализации цели:**
- Расположить карточки рисунками вниз. Играющие встают в круг или врассыпную. Один из детей выбирает карточку и показывает остальным. Ведущий предлагает показать, какие упражнения можно выполнять с этим пособием.



Игры к теме «Движения делают человека сильным, ловким,  
выносливым»

## Дидактическая игра «Разложи карточки»



- **Цель:** Уточнить, какие упражнения делают сильными разные части тела. Побуждать детей называть нарисованные упражнения («поднимание рук вверх», «наклон вперед», «приседание» и др.)
- **Оборудование:** Карточки с нарисованными физическими упражнениями.
- **Методы и приемы реализации цели:**
- Предложить детям разложить их по группам для различных частей тела. При этом следует назвать упражнение и определить, какая часть тела при этом работает



Игры к теме «Движения делают человека сильным, ловким,  
ВЫНОСЛИВЫМ»

## Дидактическая игра «Проведи гимнастику»

- **Цель:** Формировать умение самостоятельно проводить и выполнять утреннюю гимнастику.
- **Оборудование:** стенд, на котором выложен карточками комплекс утренней гимнастики.
- **Методы и приемы реализации цели:** Привлечение детей (1, 2, 3) в зависимости от умений к проведению утренней гимнастики в детском саду.



## Дидактическая игра «Научись быть сильным»



- **Цель:**
- Приучать детей к проведению физических упражнений, используя следующий план: назвать упражнение, как подготовиться и что делать. Побуждать к изображению различных поз и к оценке состояния мышечной системы.
- **Методы и приемы реализации цели:**
- По позе ребенка дети должны определить, какая часть тела нуждается в укреплении и предложить выполнить нужные упражнения. К показу поз привлекать всех желающих, включая и взрослых.

# Список использованной литературы.

- 1. Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5–6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств [Текст]: методическое пособие / Н.И. Дворкина, Л.И. Лубышева. – М.: Советский спорт, 2007. – 80 с.
- 2. Картушина М.Ю. Праздники здоровья детей 6-7 лет. Сценарии для ДОУ. – Москва: ТЦ «Сфера», 2011 г.-128 с.
- 3. Силантьева С.В. Подвижные игры на каждый день для укрепления здоровье детей. – Москва6 Литера, 2012 г.- 64 с.
- 4. . Степаненкова Э.Я. Сборник подвижных игр. Методическое пособие по программе «От рождения до школы»- Москва: Мозаика – синтез, 2011 г.- 144 с.

**СПАСИБО  
ЗА  
ВНИМАНИЕ!**