



**Картотека
Дидактических игр
по формированию основ
здорового образа жизни
у детей младшего
дошкольного возраста**



«Азбука здоровья»

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память. Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

«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 умеют делать зайчики?

Что умеет ротик твой?

Кто пойдет гулять со мной?

«Купание куклы»

Цель: закрепить знание туалетных принадлежностей и порядка мытья, уточнить знания о необходимости поддерживать чистоту тела, способствовать формированию привычки опрятности.

Оборудование: куклу, ванночка, предметы для мытья, полотенце, пижама, кровать.

Ход игры:

Воспитатель обращает внимание детей на то, что куклу пора укладывать спать, но перед сном нужно помыть ее, и предлагает некоторым детям принести необходимые предметы, вспоминает с детьми их названия и назначение. Затем уточняет, какую воду нужно налить в ванночку, предлагает посадить куклу в ванночку с водой, уточняет с чего нужно начинать мытье, предлагает это сделать одному из детей. Так же предлагает помыть остальные части тела, вытереть куклу, надеть на нее пижаму, уложить в кровать, спеть колыбельную.

«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).

«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.

«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.

Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?». Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает. Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

«Овощи и фрукты»

Цель: Систематизировать представления детей об отличительных признаках овощей. Воспитывать бережливое отношение к растениям. Развивать мелкую моторику рук, память, речь.

Материал:

Муляжи овощей (капуста, морковь, огурец, чеснок, картофель, перец, кукуруза, помидор), корзинки, муляжи фруктов (яблоко, груша, апельсин, мандарин, банан).

Ход игры:

Воспитатель: Ребята, давайте рассмотрим с вами, что находится в корзинке.

Воспитатель достает корзинку с муляжами овощей и фруктов и предлагает рассмотреть их.

Воспитатель: Смотрите это овощи и фрукты. Давайте разложим овощи и фрукты по разным корзинкам.

В огороде, в огороде весело гуляли

В огороде, в огороде грядки мы вскопали.

В грядку семена сажали, в ямку их опускали

А потом водою теплой грядку поливали.

Ты расти скорей морковка, перец и чеснок!

Грядку мы прополем.

Водичкою польём!

Воспитатель читает стихи про овощи и фрукты.

Мы за столик сели,

Фартучки надели,

Будем есть мы фрукты –

Вкусные продукты.

Ай да груша! Что за диво!

И румяна, и красива.

Очень просит груша:

"Съешь меня, Ванюша

Яблочко родное,

Наше, наливное.

Вырастет у нас в саду,

Осенью за ним пойду.

Спелый, сочный апельсин -
В фруктах первый витамин.

До чего же он хорош
И на солнышко похож.

Посмотрите-ка, арбуз,
Вот забавный карапуз!
Сверху важный, гладкий,
А внутри-то сладкий.

Воспитатель: Молодцы ребятки.

Усложнение игры: Предложить детям рассмотреть овощи
и фрукты, и разложить по цветам.

«Овощной магазин»

Цель: Расширять представления о форме и величине, развивать навыки сравнения предметов.

Игровая задача: Быть хорошими продавцами, правильно отобрать овощи для покупателей.

Игровое правило: Не ошибаться при сортировке товара, не сердить директора ежика.

Ход игры:

Воспитатель приглашает детей в новый овощной магазин. На прилавке много товара: свекла, картошка, морковь, помидоры. Предлагает детям поработать в магазине продавцами. Директор магазина ежик приглашает продавцов и дает им задание: разложить товар по корзинам так, чтобы покупатели могли быстро его купить: отобрать в корзины овощи круглой формы. Если дети ошибаются, ежик сердито фыркает.

Вариант игры. Можно предложить детям развозить овощи с овощной базы на машинах по детским садам, магазинам (отбирать овощи только красного цвета; упаковывать овощи большей и меньшей величины).

Упражнение «Оденем куклу на прогулку»

Цель: закрепить названия зимней одежды, уточнить порядок одевания.

Оборудование: несколько кукол, зимняя одежда и обувь для них.

Ход игры:

Воспитатель предлагает одеть кукол на прогулку, уточняет, какие предметы одежды необходимы, предлагает детям поочередно надеть на кукол предмет одежды в той или иной последовательности, в которой дети одеваются сами, побуждает комментировать свои действия.

«Назови правильно»

Цель: уточнить знания об овощах, их качествах (цвет, форма, вкус, запах), закрепить умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Оборудование: картинки овощей и фруктов.

Ход игры.

Воспитатель рассматривает картинки и уточняет названия овощей. Затем, убрав, наглядный материал, поочередно дает описание овощей по схеме: размер, цвет, форма, запах, вкус. При повторном проведении игры вместо описания могут быть использованы стихотворные загадки.

«Найди картинку»

Цель: закрепить знание названий одежды, совершенствовать умение дифференцировать одежду по сезону.

Оборудование: картинки с изображением одежды.

Ход игры:

Воспитатель напоминает, что в разные сезоны дети надевают разную одежду, предлагает выбрать зимнюю одежду, которую любят надевать девочки, мальчики, одежду, которую любят и девочки и мальчики. Аналогично дает задания о летней, весенней, осенней одежде.

«Таня проснулась»

Цель: закреплять знание о том, что при кашле и чихании необходимо прикрывать рот, упражнять в пользовании носовым платком.

Оборудование: кукла, носовой платок, индивидуальные носовые платки.

Ход игры:

Воспитатель приносит куклу Таню, говорит, что она гуляла в ветреную погоду, неплотно укутала шею шарфом и простудилась. Имитирует, что кукла кашляет и чихает, не прикрывая рот, делает ей замечание, что так нельзя, предлагает детям напомнить и показать Тане, как нужно поступать при кашле и чихании. Затем воспитатель говорит, что кукле нужно вытереть нос, и предлагает детям поучить этому Таню: достать свои носовые платки и показать, как правильно это делать: поднести платок к носу, зажать одну ноздрю, освободить другую, затем наоборот и свернуть платок, и убрать в карман.

Упражнение «Расскажем Стёпка-растрёпка, как вести себя в детском саду»

Цель: уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе

Оборудование: игрушка Стёпка-растрёпка, фотографии групповых помещений или соответствующие картинки.

Ход игры:

Воспитатель вносит игрушку, рассматривает ее детьми, предлагает вспомнить содержание мультфильма, последовательно показывает фотографии или картинки, затем предлагает рассказать Стёпке-растрёпке, как нужно вести себя в том или ином помещении, делая при этом акцент на правилах безопасности.

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

Цель: 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.

«Узнай и назови овощи»

Цель: закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию воспитателя, продолжать формировать представление о пользе овощей для здоровья.

Оборудование: картинки или муляжи овощей.

Ход игры.

Воспитатель рассматривает картинки и уточняет названия овощей. Затем, убрав, наглядный материал, поочередно дает описание овощей по схеме: размер, цвет, форма, запах, вкус. При повторном проведении игры вместо описания могут быть использованы стихотворные загадки.

Игра «Куда положить урожай Зайчика»

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

Оборудование: игрушка зайчик, картинки или муляжи овощей и фруктов, ваза, корзина.

Ход игры.

Воспитатель говорит, что Зайчику нужно разложить урожай, но он забыл, куда, что нужно положить, и предлагает помочь ему. Рассматривает с детьми урожай, который вырастил Зайчик, уточняет названия, предлагает положить фрукты в вазу, а овощи - в корзину.

«Угадай на вкус»

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу, закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

Оборудование: овощи, фрукты, которые можно употреблять в сыром виде, кусочки этих овощей и фруктов.

Ход игры.

После рассматривания овощей и фруктов воспитатель уточняет, какие из них употреблять в сыром виде, предлагает вспомнить вкус овощей и фруктов и другие особенности (капуста, морковь хрустят на зубах, апельсин и лук специфически пахнут, яблоко сочное ит. д.), напоминает об их пользе для здоровья. Затем предлагает закрыть глаза, открыть рот и поочередно кладет каждому кусочек фрукта или овоща, чтобы дети определили их по вкусу.

«У нас порядок»

Цель: формировать знание о том, что для удобства и безопасности все предметы нужно убирать на место, закреплять представление о правилах безопасного поведения в быту, воспитывать желание соблюдать чистоту и порядок в доме.

Оборудование: картинки с изображением предметов одежды, обуви, посуды, швейных принадлежностей, рабочих инструментов, картинки с изображением кухонного шкафа, платяного шкафа, рабочего ящика.

Ход игры:

Воспитатель напоминает детям, как важно убирать вещи на место, чтобы их легко было найти, а особенно важно правильно хранить опасные предметы - разложить предметы по местам - и предлагает разложить предметные картинки к изображениям мест их назначения.

Упражнение «Запомни движение»

Цель: совершенствовать представление о роли частей тела и необходимости упражнять их.

Оборудование: картинки с изображением детей, выполняющих разные упражнения.

Ход игры.

Воспитатель напоминает, что при выполнении разных движений упражняются разные части тела, показывает картинки с изображением упражнений для рук, ног, туловища. Уточняет, что именно упражняется при выполнении этих движений, затем поочередно показывает картинки, предлагает запомнить движение и выполнить его.

«Угостим куклу чаем»

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

Оборудование: кукольная мебель, чайная посуда, кукла.

Ход игры: Воспитатель предлагает детям угостить куклу 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 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.

«Уложим куклу спать»

Цель: 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 «Расскажем Стёпка-растрёпка, как вести себя в детском саду»

Цели: уточнить представление о правилах безопасного поведения в группе

Оборудование: игрушка Стёпка-растрёпка, фотографии групповых помещений или соответствующие картинки.

Ход игры:

Воспитатель вносит игрушку, рассматривает ее детьми, предлагает вспомнить содержание мультфильма, последовательно показывает фотографии или картинки, затем предлагает рассказать Стёпке-растрёпке, как нужно вести себя в том или ином помещении, делая при этом акцент на правилах безопасности.

«Что растет на огороде»

Цель: Учить различать овощи по вкусу и по внешнему виду.

Игровое правило. Доставать овощи и определять их по вкусу, рассмотрев их внешний вид и наощупь.

Ход игры:

Воспитатель приносит в группу ежика и говорит: «Ежик вырастил на своем огороде урожай овощей. Ежик хороший повар. Он решил сварить суп. Порезал овощи, сложил в кастрюлю, а потом ему позвонили по телефону, и он отвлекся. Когда ежик вернулся, то не смог вспомнить, какие овощи он резал на дощечке. Помогите ежику узнать овощи для супа».

Воспитатель дает детям попробовать порезанные овощи: морковь капусту, репу. Овощи можно сложить в глубокую чашку, чтобы дети брали овощ, не видя его, наощупь и определяли на вкус.

«Что, где лежит?»

Цели: закрепить знание о необходимости поддерживать порядок в группе, уточнить знания о расположении предметов в группе, закрепить представление о том, что содержание вещей в порядке помогает сохранить здоровье.

Оборудование: предметные картинки с изображением игрушек, посуды, одежды, обуви, книг, фотографии групповой мебели, игровых центров по разным видам детской деятельности.

Ход игры:

Воспитатель рассматривает с детьми фотографии групповой мебели и центров по разным видам деятельности, уточняет их назначение. Раскладывает фотографии по столам, раздает детям предметные картинки и предлагает навести порядок - разложить предметы по местам.

«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.

«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.

«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.

«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.