



**Карточка игр по
формированию
здорового образа жизни**

Для детей старшей и подготовительной группы

Подготовила: *Багаева Розалина Олеговна, воспитатель МБДОУ
г. Иркутска детский сад № 151*

Пояснительная записка

Отношение ребенка к своему здоровью является немаловажным фактором, на который можно будет полагаться при формировании ценностей здорового образа жизни (далее ЗОЖ). Оно создается и развивается в процессе понимания ребенком себя как человека. Проблемы сохранения и укрепления детского здоровья и пути их решения нашли свое отражение во многих законодательных и нормативно-правовых актах

Важным условием успешной социализации детей является состояние их здоровья. Формирование ценностей здорового образа жизни у детей старшего дошкольного возраста не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы научим детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать ценности здорового образа жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровыми и развитыми не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Отношение малыша к собственному самочувствию считается фундаментом, на котором возможно станет выстроить надобность в здоровом виде жизни. Данная надобность зарождается и развивается в процессе понимания ребенком себя как человека и личности. Отношение малыша к самочувствию напрямую находится в зависимости от сформированности в его сознании сего мнения. Почвы формирования ценностей здорового вида жизни у ребят дошкольного возраста ориентируются наличием познаний и представлений об деталях здорового вида жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением продавать их в поведении и работы дешевыми для малыша методами.

«Дидактические игры для укрепления и сохранения здоровья детей».

Дидактическая игра представляет собой многоплановое, сложное педагогическое явление: она является и игровым методом обучения детей дошкольного возраста, и формой обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребенка.

1. «Лото здоровья»

Дидактическая задача. Закрепить представления об основных предметах личной гигиены, научить правильно называть их, развивать наблюдательность, внимание, быстроту реакции, вызвать интерес к здоровому образу жизни, воспитывать культурно-гигиенические навыки.

Материалы. Маленькие карточки с изображением предметов личной гигиены. Большие карты с шестью клетками с изображением различных предметов.

Игровые правила. Игроки закрывают на своих игровых полях названные предметы личной гигиены маленькими карточками в соответствии с изображением. Внимательно следят за ходом игры, не пропуская предметы на свое карте.

Ход игры. Принимают участие от двух и более детей. Ведущий раздает каждому по одной большой карте, маленькие перемешивает. Затем, вынимая по одной карточке, ведущий спрашивает, что за предмет на ней изображен и кому нужна такая карточка.

Выигрывает тот, кто быстрее всех заполнит все клетки.

2. «Вкусная запоминай-ка»

Дидактическая задача. Закрепить названия полезных фруктов и овощей, научить правильно называть их, развивать наблюдательность, внимание, память, вызвать интерес к здоровому образу жизни и формировать элементарные представления о ЗОЖ.

Материалы. 20 пар карточек с изображением овощей и фруктов.

Игровые правила. Игроки открывают по очереди две карточки. Нужно открыть два одинаковых фрукта или овоща. Если игрок ошибается, ход переходит к следующему игроку.

Ход игры. Принимают участие от двух и более детей. Ведущий выкладывает картинкой вверх все карточки на 30 секунд, участники должны запомнить их расположение. Затем карточки переворачиваются.

Выигрывает тот, у кого накопится больше всего карточек.

3. «Что такое хорошо, что такое плохо»

Дидактическая задача: 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.

4. «Где живет витаминка?»

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 детямделиться 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.

5. «Чудесный мешочек»

Дидактическая задача: 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.

6. «Пищевое лото»

Дидактическая задача: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

Материал: 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)

7. «К нам пришел Незнайка»

Дидактическая задача: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

Материал: кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.

Ход игры: Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

8. «Подбери пару»

Дидактическая задача: соотносить предметы на картинках, с действиям; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

Материал: 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.