

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
Города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

# **Картотека игр по формированию основ здорового образа жизни**

Составитель:

Сайсанова Алиса Юрьевна

г.Нижневартовск

2018

## «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)

## «Назови предметы»

**Цель:** уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах), закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

**Материал:** картинки с изображением овощей, фруктов

**Ход игры:** воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие

вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус? Какой по запаху?

## «Узнай по запаху»

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств

**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?

– Где можно почувствовать такой запах?

**Цель:** развивать у детей обоняние. Познакомить с ароматерапией.

Некоторые растения помогают человеку не только, когда он их проглотит. Есть такие растения, которые помогают даже своим запахом. Мы с вами делали чесночные кулоны (резаный чеснок в пластиковом яйце от Киндер-сюрприза с отверстиями, на ленточке). Запах чеснока защищает от гриппа и простуды.

Вот мята. Ее запах восстанавливает силы, помогает справиться с кашлем.

А это лаванда. Ее запах помогает уснуть.

Это кожура любимого вами фрукта. Какого? Апельсина. Ее запах поднимает настроение, улучшает аппетит.

Это хвоя какого растения? Сосны. Ее запах успокаивает и помогает справиться с кашлем.

Это комнатное растение вам знакомо. Как оно называется? Запах герани устраняет беспокойство, повышает работоспособность, внимание.

(Детям предлагается определить некоторые растения по запаху).

## «Скажи, что делают с этими предметами»

**Цель:** Активизировать в речи детей глаголы и употребление с ними существительных.

Скажите, как врач использует эти предметы?

Что делает врач шприцем? Делает уколы.

Что делает врач термометром? Измеряет температуру.

Что делает врач ватой? Смазывает кожу перед уколом.

Что делает врач зеленкой? Смазывает царапину.

Что делает врач бинтом? Перевязывает рану.

Что делает врач массажером? Делает массаж.

Что делает врач фонендоскопом? Слушает дыхание и биение сердца.

Что делает врач грелкой? Прогревает больное место.

Что делает врач пинцетом? Достает занозы.

Что делает врач пластырем? Заклеивает мозоли.

## «АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

**Цель:** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни,

развивать речь, внимание, память.

**Материал:** иллюстрации

**Ход игры:** играют от 1 до 3 человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

## «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.

## «СЛОЖИ КАРТИНКУ»

**Цель:** Учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Материал:** разрезные картинки с предметами личной гигиены, спортивным инвентарём.

**Ход игры:** Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).

### «УГАДАЙКА»

**Цель:** закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

**Материал:** изображения или муляжи плодов

**Ход игры:** воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт) или читает загадку, а дети должны выбрать нужную картинку (муляж) и назвать этот овощ (фрукт).

### «ЗАПОМНИ И ПОКАЖИ»

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

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

### «Как нужно ухаживать за собой»

**Цель:** формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

**Оборудование:** волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.

#### Вопросы

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).
2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).
3. Как часто нужно мыться? (Каждый день).
4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером).
5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней).
6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день).

Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день)

## «Угадай по запаху»

**Цель:** формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств  
**Материал:** баночки с различными запахами (ваниль, апельсин, мыло ...)

**Ход игры:** воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает: Что помогло вам почувствовать этот запах? Усложнение найти баночки с одинаковыми запахами

## «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.

## «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.

## «Вымоем куклу Катю»

**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.