

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 6 города Кузнецка

# Игротека

## «Здоровый образ жизни»

Дидактические игры для детей 5-7 лет



Составила:  
воспитатель  
Ильичева М.Ю.



## 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.

**Игровые действия:** выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

**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. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.



## Дерево здоровья

**Цель:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровые правила:** Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды, выбрав для себя дерево «здоровья» или дерево «нездоровья» и включает легкую музыку. Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.



## Что любит сердце?

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

**Игровые правила:** Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

**Игровые действия:** называние слов и соединение частей сердца в целое.

**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.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная 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.



## Этикет – школа изящных манер

**Цель:** научит ребёнка правилам поведения за столом; рассказывать, какие блюда и продукты едят при помощи столовых приборов; учить обращаться со столовыми приборами.

**Оборудование:** предметные картинки.

**Ход игры.** Умение вести себя за столом, правильно обращаться со столовыми приборами характеризует уровень воспитанности и культуры поведения человека. Вот правила, которые нужно запомнить.

Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженное, торт, компоты). Вилку используют, когда едят салаты, овощные гарниры, яичницу, макароны, пельмени, изделия из мяса. Вилка и нож нужны, когда вы едите продукты и блюда, которые трудно отделить при помощи вилки: сложные бутерброды, сыры, колбасы, блины, блюда из рыбы и мяса. Руками можно брать маленькие бутерброды, пирожки, булочки, виноград, вишню, печенье, конфеты.



## Полезная и вредная еда

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша).

**Ход игры.** Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.



## 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.



## Кто я такой?

**Цель:** упражнять детей в умении правильно называть части тела человека, умении различать девочек и мальчиков.

**Материал:** картинки с изображением мальчика и девочки, карточки-накладки.

**Ход игры.** Воспитатель называет какую-либо часть тела, ребёнок находит её среди карточек и кладёт её на картинку. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок называет нарисованную часть тела и кладёт на картинку.

## Умею - не умею

**Цель:** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

**Оборудование:** мяч.

**Ход игры.** Ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

## Путешествие хлебного комочка

**Цель:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Оборудование:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

**Ход игры.** Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

## Что ты знаешь

**Цель:** рассказать о строении, работе, особенностях человеческого организма, правилах ухода за ним, о первой помощи в различной ситуации, развивать внимание, память.

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

**Ход игры.** Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.



## Лабиринты

**Цель:** Учить детей ориентироваться на листе бумаги.

**Ход игры.** Ребёнку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнять действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой.»

## Скорая помощь

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

**Ход игры.** Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

## Игра - дело серьёзное

**Цель:** упражнять детей в выборе безопасных предметов для игр по картинкам, закреплять знания о том, какими предметами можно играть.

**Материал:** картинки с изображением различных предметов (опасных и неопасных), два обруча

**Ход игры.** Воспитатель предлагает детям разложить картинки по двум обручам. В один обруч дети отбирают картинки с изображением предметов, с которыми можно играть, во второй – картинки с изображением предметов, с которыми нельзя играть, и объясняют свой выбор.



## Спорт - наш друг

**Цель:** формирование у детей дошкольного возраста элементарных знаний и представлений о сохранении и укреплении собственного здоровья. Развитие физических, личностных и интеллектуальных качеств каждого ребёнка.

**Ход игры.** Данный методический материал рассчитан для педагогов и родителей, которые заботятся о здоровье своих детей. А так же для ребятшек – девчонок и мальчишек, которые хотят быть сильными, красивыми и здоровыми.

Первоначально оформляем демонстрационный материал «Спорт» (используя детские книжки, раскраски, журналы). Ребёнок рассматривает дидактический материал, где изображены различные виды спорта

Затем воспитатель предлагает ребёнку найти из многообразных чёрно – белых изображений такое, какое он видит на цветной иллюстрации и раскрасить его.

При этом закрепляются знания ребёнка, развивается мелкая моторика пальцев рук, фантазия, зрительная память, наблюдательность.