

# **Картотека**

**дидактических игр,  
способствующих  
формированию  
привычки к ЗОЖ.**

*«К нам пришел Незнайка»*

*Цель:* закрепить представления детей о строении и деятельности организма. Способствовать умению детей видеть неправдоподобность предложенной ситуации. Понимать зависимость физических возможностей человека от строения его организма.

*Игровые действия:* Дети внимательно слушают рассказ Незнайки. По ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц и какие заметил каждый из них. Затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки.

*Материал:* кукла Незнайка, фишки, сундучок с поощрительными призами.

### **«Разложи полезные продукты»**

*Цель:* уточнить знания детей о полезных продуктах, их значении для здоровья и хорошего настроения человека.

*Игровые действия:* Детям предлагается витрина с картинками с изображением различных продуктов. Нужно рассмотреть и подобрать картинки с продуктами полезными для здоровья (богатые витаминами), объяснить свой выбор.

*Материал:* ширма-витрина, дидактические картинки с изображением разных видов продуктов ( мороженое, макароны, молоко, йогурт, рыба, конфеты и т.д.).

### **«Что было бы, если бы...»**

*Цель:* Формировать детей относиться к себе (своему организму) внимательно, бережно, с пониманием. Содействовать умению устанавливать простейшие причинно – следственные связи и отношения наших внутренних органов.

*Игровые действия:* Воспитатель знакомит детей с различными ситуациями, обыгрывает их. Спрашивает детей, что было бы, если бы это случилось с ним (У тебя не было зубов? Ты перестал дышать? Если ты промочил ноги?)

*Материал :* дидактические картинки с ситуациями.

### **«Чудесный мешочек»**

*Цель:* уточнить название фруктов, овощей, Упражнять в их назывании и определении их на ощупь, умении составлять рассказ – описание.

*Игровые действия:* Воспитатель приносит в группу чудесный мешочек с овощами и фруктами. Желающие дети по-очереди стараются определить на ощупь плоды.

Дети составляют рассказ-описание по схеме: размер, форма, цвет, запах, вкус, польза. Если ребенок справился с заданием, получает плод.

*Материал:* Чудесный мешочек, свежие фрукты, овощи.

### **«Магазин продуктов»**

*Цель:* Закреплять названия продуктов, их обобщающие понятия (молочные, мясные, рыбные, хлебобулочные). Воспитывать культуру общения.

*Игровые действия:* Воспитатель с детьми организует ситуацию продуктового магазина. Дети продумывают, какие продукты они хотели бы купить и почему. В порядке очереди покупатели приобретают продукты для себя и своей семьи, объясняя свой выбор.

*Материал:* ширма-витрина, муляжи или дидактические картинки продуктов (молочные, мясные, хлебобулочные, рыбные). Самодельные бумажные денежки, сумочки.

Четыре картинки: молоко, рыба, мясо, мука.

### **«Письмо от Почемучки»**

*Цель:* закрепить представления детей о строении и деятельности организма, отдельных органов. Вызвать желание давать советы по ЗОЖ.

*Игровые действия:* Дети по очереди достают из конверта от Почемучки вопросы (цветные карточки). Воспитатель читает, дети выслушивают вопрос и кратко и ясно на него отвечают.

*Материал:* большой цветной конверт с маркой (на конверте адрес д/с, группы), цветные карточки с вопросами к детям.

### **«Парикмахерская»**

*Цель:* расширять представления о видах и средствах ухода за волосами, формировать понятие «опрятный внешний вид» с помощью разных видов причёсок.

*Игровые действия:* Воспитатель предлагает детям набор картинок со способами ухода за волосами (расчесать волосы, помыть голову, уложить волосы при помощи резинок, пользоваться только своей расческой, дотрагиваться до волос чистыми руками и т.д.) Другая группа картинок показывает на недостатки внешнего вида детей. Дети выбирают «проблемную» картинку и подбирают способы ухода, подходящие причёски, дают советы по уходу за волосами.

*Материал:* дидактические картинки со способами ухода за волосами, с недостатками во внешнем виде волос.

### **«Угадай на вкус»**

*Цель:* расширять знания об овощах и фруктах, развивать умение определять их по внешнему виду, запаху, вкусу.

*Игровые действия:* Воспитатель предлагает детям корзину с дарами осени. Дети рассматривают их, описывают по схеме: размер, цвет, форма, запах. Затем воспитатель детям по очереди завязывает глаза и угощает дольками овощей и фруктов. Дети рассказывают о вкусе фруктов.

*Материал:* корзина с овощами и фруктами, косынка, свеженарезанные дольки овощей и фруктов, салфетки по количеству детей, деревянные разовые палочки.

### **«Источники безопасности»**

*Цель:* закрепить знания о предметах, которые могут быть объектами возникновения опасности, упражнять в выборе предметов по описанной ситуации.

*Игровые действия:* Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками. Под красную карточку положить картинки с изображением опасных ситуаций, под белую – с неопасными ситуациями. Дети объясняют выбор.

*Материал:* дидактические картинки с изображением опасных и неопасных ситуаций, папка-раскладушка по методу ТРИЗ хорошо-плохо с красной и белой карточкой.

### **«Если я сделаю так»**

*Цель:* Содействовать умению детей различать грозящую опасность и находить выход из различных ситуаций. Развивать сообразительность, саногенное мышление.

*Игровое действие:* Воспитатель задает вопрос, дети внимательно слушают и четко, ясно отвечают на него. Прослушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникнет, если я сделаю так...», или «Опасности не будет, если я сделаю так».

*Материал:* коробка с поощрительными предметами-фишками.

### **«Что такое хорошо и что такое плохо»**

*Цель:* Формировать умение детей отличать хорошее поведение от плохого. Закрепить представление о том, что хорошее поведение приносит радость, здоровье и наоборот.

*Игровые действия:* Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами.) Дети отвечают на вопросы воспитателя.

### **«Что ты знаешь о...»**

*Цель:* закреплять знания детей о строении, работе, особенностях своего организма, правилах ухода за ним. Развитие внимания, памяти.

*Игровые действия:* Дети сидят на стульчиках перед воспитателем. Воспитатель – водящий кидает мяч ребенку и спрашивает: «Что ты знаешь о... (например, о мышцах?)». Ребенок, поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ.

*Материал:* мяч.

### **«Пишем письмо заболевшему товарищу»**

*Цель:* Содействовать умению детей проявлять сочувствие к больному, интересоваться его самочувствием, находить слова поддержки.

*Игровые действия:* Детям предлагается написать письмо заболевшему товарищу. Воспитатель предлагает подумать детям, что бы они хотели написать, какие слова поддержки сказать. Затем все вместе составляют письмо. В большой, красивый конверт они кладут письмо и заранее подготовленные подарки (рисунки, фотографии, аппликации и т.д.) Письмо отправляется заболевшему товарищу (по желанию детей самими детьми совместно с родителями).

*Материал:* большой конверт, лист бумаги для письма, рисунки, аппликации, сделанные руками детей.

### **«Полезная и вредная еда»**

*Цель:* закрепить представление о том, какая еда полезная, а какая вредная для организма. Подвести к пониманию противоречия: мне нравится эта еда..., а моему организму полезна...

*Игровые действия:* Детям раздают картинки с изображениями продуктов питания. Под зеленую карточку надо положить картинки с полезной едой, а под красную - вредной.

*Материал:* дидактические картинки с изображением продуктов питания, папка-ширма по методу ТРИЗ хорошо-плохо с зеленой и красной карточками.

### **«Подбери пару»**

*Цель:* Способствовать умению детей соотносить предметы, изображенные на картинках, с выполняемыми функциями, закрепить полученные представления об органах, их функциях и системах человеческого организма, развивать логическое мышление.

*Игровые действия:* Дети получают картинки с изображением внутренних органов и изображением предметов, сходных с ними по выполняемым им функциям ( сердце – мотор, мозг – компьютер, желудок – кастрюля и т.д.). Воспитатель предлагает детям рассмотреть картинки и рассказать, чем схожа работа органов и предметов, разложить картинки парами.

*Материал:* дидактические картинки с изображением внутренних органов, различных предметов.

### **«Закончи предложение»**

*Цель:* Формировать умение понимать причинные связи между поведением и следствием. Способствовать сознательному отношению к своему здоровью.

*Игровые действия:* воспитатель организует игру с детьми в кругу с мячом. Воспитатель бросает мяч ребенку, начиная предложение, а ребенок его продолжает. Например: «Если я буду есть много сладкого, то...», «Если зарядку буду делать каждый день, то...», «Если будешь есть фрукты немытыми, то...»,

«Буду заниматься спортом, чтобы...».

*Материал:* мяч.

### **«Кто быстрее»**

*Цель:* систематизировать знания детей о различных видах спорта Воспитание интереса к спорту, желание им заниматься.

*Игровые действия:* К детям приходит кукла доктора Гантелькина, приносит картинки с разными видами спорта. Дети встают в круг. Гантелькин предлагает показать детям знакомые им виды спорта при помощи мимики и движений. По очереди дети встают в центр круга и показывают задуманный вид спорта. Если дети в кругу отгадают, ребенок получает картинку от Гантелькина.

*Материал:* кукла доктора Гантелькина, картинки с различными видами спорта.

### **«Человек»**

*Цель:* закреплять знания о «внутренней кухне» человека, о целостном процессе, происходящем в органах пищеварения.

*Игровые действия:* команды девочек и мальчиков по сигналу собирают из разрезанных картинок «кухню» человека (внутренние органы пищеварения: рот, пищевод, желудок,

тонкий и толстый кишечник). Затем сравниваются полученные картинки. Побеждает тот, кто быстро и правильно выложил.

*Материал:* разрезные картинки с изображением внутренних органов пищеварения.

### **«Растения, которые лечат»**

*Цель:* закреплять знания о лекарственных растениях (внешний вид, место произрастания) и способах их применения. Расширять представления о пользе лекарственных растений для здоровья человека.

*Игровые действия:* доктор Пилюлькин открывает аптеку. Рядом на столике разложены картинки с ситуациями: усталое сердце, больной зуб, бородавки, простуда и т.д. Дети выбирают картинку и идут в аптеку за советом к Пилюлькину узнать, какое лекарственное растение может помочь. Доктор рассказывает покупателям о том, как выглядит растение, где произрастает и каким образом его используют (в виде отвара, свежего листа, сока и т.д.)

*Материал:* кукла доктора Пилюлькина, ширма «Аптека», дидактические картинки с проблемными ситуациями, гербарии лекарственных растений (иллюстрации).

### **«Какого помощника не хватает»**

*Цель:* показать детям важность каждого в отдельности органа чувств. Развивать познавательное отношение к окружающему миру и самому себе.

*Игровые действия:* на полу или сдвинутых столах лежат рисунком вниз большие цветные бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки. Педагог сообщает детям о том, что здесь лежат «разведчики» человека пусть дети отгадают, о ком он говорит. Затем перед детьми ставится задача собрать каждого разведчика в единое целое.

*Материал:* бумажные модели глаза, языка, уха, носа, руки.

### **«Кто помог»**

*Цель:* закреплять знания детей об органах чувств как анализаторах, позволяющих человеку осуществлять взаимосвязь с внешней средой. Формировать знания о памяти и уме, как необходимых человеку познавать мир.

*Игровые действия:* воспитатель проводит игру с детьми в кругу с мячом. Педагог начинает предложение, а ребенок его заканчивает. Например: « Узнать по запаху суп мне помог...», «Рассмотреть жука я могу...», «Маму я узнаю по голосу с помощью...», «Холодную и горячую воду узнают мои...», «Понять, какое на вкус яблоко мне помог...» и т.д..

*Материал:* мяч.

### **«Чем помочь?»**

*Цель:* учить устанавливать связи между объектами живой и неживой природы, выстраивать элементарные цепочки связей. Формировать гуманизм в отношении живой природы.

*Игровые действия:* воспитатель предлагает детям подумать и рассказать о том, что может быть, если в лесу не будет дождя (пожары, высыхание трав), что может

случиться с животными во время пожара, что может произойти с птицами во время сильных морозов, что может случиться с растениями во время заморозков

и т.д. Дети рассуждают, устанавливая элементарные причинно-следственные связи, и выкладывают с помощью кубиков логические цепочки связей. За правильно выстроенную цепочку ребенок получает фишку-цветочек.

*Материал:* дидактические кубики с изображением объектов живой и неживой природы, фишки- цветочки.

### **«Можно и нельзя»**

*Цель:* Продолжать упражнять детей в правилах поведения в природе, правилам общения с другими людьми. Развивать умение мыслить логически, рассуждать.

*Игровые действия:* Воспитатель показывает детям картинку, знакомит детей с ее содержанием. Дети, внимательно выслушав рассказ, поднимают красную карточку, если этого делать нельзя; белую, если ситуация соответствует правилам общения и поведения. Дети рассуждают о своем выборе и выборе товарищей.