**"Картотека игр и упражнений, направленных на формирование положительного выбора приёмов укрепления и сохранения здоровья"**

Картотека игр и упражнений, направленных на формирование положительного выбора приёмов укрепления и сохранения своего здоровья.

**Питание.**«Витамины – это таблетки, которые растут на ветке».

Цель: Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

Ребята, помочь сохранить здоровье и заболеть можно с помощью витаминов. Кто-нибудь из вас принимал витамины? Витамины делают наш организм крепким и здоровым, не поддающийся болезням. Но витамины бывают не только в таблетках, они еще растут на ветках. Очень много витаминов содержится в ягодах, фруктах и овощах. Назовите, какие вы знаете фрукты? Овощи? Ягоды?

«Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми? »

Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

Материал: муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки.

Описание: детям предлагается разложить по тарелкам продукты, которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

«Где спрятались витамины? »

Цель: закрепление представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

Материал: корзинки с буквами, указывающими на группы витаминов (А, В, С) ; муляжи фруктов и овощей.

Описание: предложить разложить муляжи по корзинам с соответствующей группой витаминов.

«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 детям разделиться 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 .

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

«Составляем меню»

Цель: формирование представлений о том, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

Материал: игровая посуда, муляжи фруктов, овощей, продуктов питания.

Описание: ведущий говорит игрокам: «Перед вами накрытый стол для обеда (ужина). Положи в первую тарелку то, что ты захочешь съесть вначале, затем заполни вторую тарелку, и вазочку для десерта. Отметить тех игроков, которые заполнили свои тарелки не одними сладостями, а кто - «составил меню», полезное для здоровья.

«Как беречь зубы» (старший дошкольный возраст)

Цель: рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

Оборудование: два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

«Что любит сердце? »

Дидактическая задача: 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.

«Часы здоровья»

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор;

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

«Дерево здоровья»

Дидактическая задача: 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.

«Будь здоров»

Дидактическая задача: формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

Игровые действия: соотнесение продукта питания с видом деятельности.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т. д (Рис. 7). Количество игроков 8-10 человек.

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

**Культурно – гигиенические навыки** «Выбери предметы гигиены»

Цель: закрепление знания детей о предметах гигиены.

Материал: карточки с разными предметами.

Описание: дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены которыми они пользуются и знают.

«Назови правильно»

Цель: закрепление знаний о средствах гигиены, их назначении и правильном применении.

Материал: предметные картинки разнообразной тематики, среди них- с изображением средств гигиены, фишки.

Описание : дети выбирают из многообразия предметов те, которые помогают им ухаживать за собой. Например: «Я умываюсь «(какие предметы помогают тебе в этом, «Я принимаю душ» и т. д. За правильный выбор -фишка.

«Как нужно ухаживать за собой? »

Цель: формирование 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) .

7. Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день) .

«Чтобы кожа была здоровой»

Цель: формирование навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Картинки

Ребёнок облизывает ссадины, порезы.

Мальчик в грязном белье.

Девочка надевает чужую обувь.

**Режим дня** «Что сначала - что потом (режим дня) »

Цель: закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

Описание: предложить игрокам разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

«Утро начинается… »

Дидактическая задача: 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.

**Закаливание** «Солнце, воздух и вода - наши верные друзья»

Цель: формирование представления о средствах и видах закаливания (водные, воздушные, солнечные, их значении для здоровья.

Материал: сюжетные картинки.

Описание: дети рассматривают картинки, определяют, какую пользу для здоровья приносят солнце, воздух и вода. Выигрывает тот, кто назовет наибольшее количество полезных свойств.

**Двигательная активность**

«Дидактическая игра «Делаем зарядку»»

Цель: учить детей пользоваться рисунком-схемой.

Все мы скажем «нет» простуде.

Мы с зарядкою дружны.

Упражненья делать будем,

Нам болезни не страшны.

Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.

(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение) .

«Игра с картинками»

При помощи данной игры дети запомнят, что полезно, а что вредно.

Перед началом игры разрежьте карты по пунктирным линиям.

Вариант 1

Детям раздаются поля, разделенные на квадраты.

В центре поля изображена позитивная или негативная картинка.

Ребенку предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями - «что такое хорошо и что такое плохо».

Вариант 2

Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей.

Например: на позитивные картинки дети реагируют прыжками, а при показе негативных картинок садятся на пол.

Вариант 3

«Объяснялки-1»

Предложите детям выбрать картинки, которые понравились им больше всего, и попросите объяснить, почему они сделали такой выбор.

«Объяснялки-2»

Предложите детям выбрать картинки, которые им не понравились, и попросите объяснить, почему.