

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА – ДЕТСКИЙ САД № 33
СТАНИЦЫ КАВКАЗСКАЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ
КАВКАЗСКИЙ РАЙОН

**КАРТОТЕКА ИГР
ПО ФОРМИРОВАНИЮ
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ
У ДЕТЕЙ СТАРШЕГО
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Составитель:
Смирнова Татьяна Андреевна
воспитатель

ст. Кавказская
2018 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Жизнь ставит перед нами много новых проблем. Самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения жизни и здоровья детей. Здоровье — это не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, психологическое и социальное благополучие. Здоровье как биологический фактор, определяющий структуру личности, имеет многомерный и индивидуализированный характер и определяет состояние приспособительных возможностей организма к меняющимся условиям окружающей среды.

Дошкольник любознательен, в своих разнообразных играх повторяет поступки и действия взрослого.

Воспитание здорового ребенка — одна из главнейших задач семьи и дошкольного образовательного учреждения. Хорошо, когда здоровый образ жизни является традицией семьи. В дошкольном возрасте в ближайшем окружении, в частности в семье, закладываются основы личности, в сознании ребенка формируется модель семьи, взрослой жизни, которую ребенок подсознательно начинает реализовывать, едва достигнув самостоятельности.

Актуальность создания картотеки игр по формированию здорового образа жизни послужила необходимость формирования у детей дошкольного возраста привычек к здоровому образу жизни, и обеспечения полноценного развития личности ребенка.

В картотеке представлены игры, которые можно использовать при организации совместной деятельности как педагогов и родителей с детьми, так и при организации самостоятельной детской деятельности.

Главная задача, в создании сборника картотеки — это формирование у дошкольников любви к здоровому образу жизни, к полезным привычкам, сохранение и укрепление здоровья.

Карточка №1

«Умею - не умею».

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

Оборудование: мяч.

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».



Карточка №2

« Угадай, кто позвал?»

Цели: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

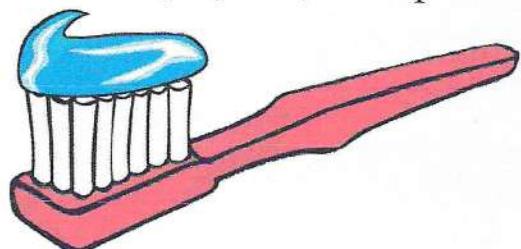
Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.



Карточка №3

«Правила гигиены»

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.



Карточка №4

« Найди пару».

Цель: подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям (с завязанными глазами).

Оборудование: пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы.

Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определить на ощупь разные материалы.



Карточка №5

«Этикет – школа изящных манер».

Оборудование: предметные картинки.

Правила, которые нужно запомнить. Ложкой едят все супы и бульоны, каши, а так же десерты (варенье, мороженое, 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.



Карточка №6

Найди опасные предметы.

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.



Дети повторяют правила безопасности:

- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- Опасно одному выходить на балкон.

Карточка №7

Скорая помощь.

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

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

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



Карточка №8

Наши помощники – растения.

Цель: закрепить представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: предметные картинки с изображением лекарственных растений.



Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

Карточка №9

Путешествие в страну здоровья.

Цель: закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровыми.

Оборудование: игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишкы.



Играющие по очереди бросают кубик и передвигают свою фишку. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок должен ответить, как вести себя при болезни. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

Карточка №10

К нам пришел Незнайка.

Цели: научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды.

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

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.



Карточка № 11

« Отгадай загадку по картинке».

Цели: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.



Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

Карточка №12

«Мой день».

Цели: рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учит находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.



Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

Карточка № 13

«Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (кранного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Карточка №14

«Если сделаю так»

Цели: обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

Оборудование: набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек. Детям дают задание найти два выхода из предложенной ситуации (угрожающий и не угрожающий жизни и здоровью) предложить два варианта развития данной ситуации. Выслушав рассказ воспитателя, дети продолжают его после слов: «Опасность возникает, если я сделаю...», или «Опасности не будет, если я сделаю...» дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, белую, если опасности нет. Дети должны выслушать ответы товарища, не перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки.

Карточка №15

«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, морковка, груша).



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.



Карточка №16

«Весёлый человек»

Цели: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.



Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

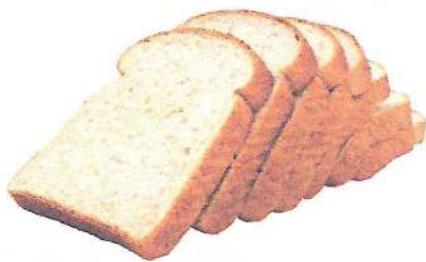
Карточка №17

«Путешествие хлебного комочка»

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

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

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



Карточка №18

« Как вырасти здоровым»

Цель: Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья:

- а) уход за своим телом,
 - б) выполнение физических упражнений,
 - в) приём здоровой пищи,
 - г) игры на улице, д) сон,
 - е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми,
 - ж) помочь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).
- Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.



Список литературы

1. Гуменюк Е. И. Будь здоров! Дидактические игры и игровые задания. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011.
2. Павлова М.А. Здоровьесберегающая система дошкольного образовательного учреждения: модели программ, рекомендации, разработки занятий. /М. А. Павлова, М. В. Лысогорская. – Волгоград: Учитель, 2009.
3. Белостоцкая Е. М. Гигиенические основы воспитания от 3 до 7 лет. М. : Просвещение, 1987. – 140с.
4. Степанова О.А. Развитие игровой деятельности ребенка: Обзор программ дошкольного образования. - М.: ТЦ Сфера, 2009.
5. Новикова И.М. Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. - Мозаика-Синтез-Москва, 2009.
6. Усова А.П. Роль игры в воспитании детей.- М.: Просвещение, 1976.

Электронные ресурсы:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2014/03/01/kartoteka-igr-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni>

<https://infourok.ru/kartoteka-igr-po-formirovaniyu-zdorovogo-obraza-zhizni-dlya-doshkolnikov-3125208.html>

<https://doshvozrast.ru/igra/igra09.htm>