

# Дидактические игры по валеологии

## «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.

## «Кто я?»

**Цель:** расширение знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.

**Оборудование:** зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.

Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).

Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы?

## «Светофор здоровья»

**Цель:** формирование представлений о здоровом образе жизни.

**Материал:** круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

**Описание:** предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг - то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый - то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг - то, что вредит здоровью.

## «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.

## «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.

### **«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.

### **«Почему заболели ребята?»**

**Цель:** формировать умение выявлять причинно-следственные связи, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, развитие связной речи.

**Материал:** сюжетные картинки с изображением правильных и неправильных действий (ведущих к заболеванию).

**Описание:** дети выбирают картинки с изображением неправильных действий, объясняют свой выбор.

### **«Назови правильно (медикаменты)»**

**Цель:** ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

**Материал:** картинки с изображением медикаментов, входящих в состав «домашней аптечки», «аптечка».

**Описание:** детям предлагается собрать «домашнюю аптечку», называя медикаменты, объяснить свой выбор.

### **«Выбери лекарственные растения»**

**Цель:** ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

**Материал:** предметные картинки с изображением растений, кукла «Айболит».

**Описание:** дети из всех предложенных картинок выбирают лекарственные растения, а «Айболит» объясняет какими лечебными свойствами они обладают.

### **«Ты покажи - я отгадаю»**

**Цель:** воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

**Описание:** одна подгруппа детей с помощью конкретных движений показывает (загадывает), каким видом спорта они занимаются. Другая подгруппа - отгадывает, кто был изображен (лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст и т. д.).

### **«Как нужно ухаживать за собой?»**

**Цель:** формирование навыка 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).

### **«Добрые слова»**

**Цель:** формировать желание видеть в других людях хорошее, развитие речи, воображения.

**Описание:** дети встают в круги, передавая мяч по кругу, называют одно из хороших качеств соседа или называют его ласковым именем.

### **«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.

### **«Чтобы кожа была здоровой»**

**Цель:** формирование навыка 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 садины, порезы.

Мальчик в грязном белье.

Девочка надевает чужую обувь.

### **«Что такое хорошо, а что такое плохо»**

**Цель:** уточнение представлений детей об экологически правильном поведении.

**Материал:** сюжетные картинки.

**Описание:** предложить детям определить на картинках и выбрать те, на которых ребенок ведет себя хорошо, бережет свой организм( в дождливую погоду выходить на улицу с зонтом, заниматься спортом, питаться полезными для здоровья продуктами и т. д.)

### **«Наши помощники растения»**

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

**Оборудование:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

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

### **«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.

### **«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».

### «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.

### «Пищевое лото»

**Цель:** формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку.

**Оборудование:** три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

Дети раскладывают маленькие карточки в кармашки больших карт.

**Витамины:** морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. **Белки:** молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба.

**Жиры:** сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту.

Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

### «Что ты знаешь о себе»

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

**Оборудование:** мяч, поощрительные призы.

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.

### «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. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

### **«Узнай предмет по контуру»**

**Цель игры:** Учить детей по контуру подбирать реалистическое изображение. Ребёнку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

### **«Как вырасти здоровым»**

**Цель игры:** 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) помощь 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 причёсывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

### **«Чистые руки»**

**Цели:** Обучать последовательности действий процесса мытья. Активировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

**Материал:** картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

**Содержание.**

*1-й вариант* – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

*2-й вариант* – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ»**

**Цель.** Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение.

**Содержание.** Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.).

### **«ОПРЕДЕЛИ ПО ЗВУКУ»**

**Цель.** Упражнять органы слуха в определении и различении разных звуков.

**Содержание.** Для проведения игры дети делятся на две команды и садятся спиной к воспитателю. Воспитатель с помощью различных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Для этого можно использовать музыкальные инструменты, бумагу, фольгу, надувной воздушный шар, стеклянную и металлическую посуду, насос для накачивания мячей, резиновую игрушку-пищалку и др. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук. Выигравшей считается команда, давшая больше правильных ответов и допустившая меньше ошибок. За каждый правильный ответ команда получает фишку.

### **«УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ» («КТО СКАЗАЛ «МЯУ»?»)**

**Цель.** Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

**Содержание.** Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Для усложнения игры детям можно раздать по погремушке. Воспитатель указывает на очередного игрока, который должен погремать своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «СКАЖИ ТИХО, ГРОМКО. КОГДА ЛУЧШЕ СЛЫШНО И ПОЧЕМУ?»**

**Цели.** Развивать слух детей. Активизировать их внимание на силу голоса, при которой будет хорошо слышна их речь. Формировать культуру речи.

**Содержание.** Водящий становится на расстоянии 3-4 метров от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют команды. Потом взрослый выясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно. Ребята приходят к выводу, что произносить команды нужно громко, четко. А помогали им расслышать команды уши.

### **ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГЛАЗОМЕРА**

**Цели.** Развивать глазомер детей, учить их соотносить величину предметов, длину отрезков и т. п.

**Содержание.** Детям предлагается выполнить ряд заданий. Одновременно одно и то же задание могут выполнять несколько детей.

- Пометь карандашом центр круга.
- Раздели прямоугольник пополам.
- Проведи линию такой же длины.
- Отрежь полоску такого же размера.
- Вырежи такую же фигуру.

Затем воспитатель помогает проверить, насколько верно и точно выполнены задания, и по необходимости дает рекомендации.

## Дидактическая игра для детей II младшей группы «ЕСЛИ ТЫ ЗАБОЛЕЛ»

### Цель:

1. Учить детей правилам бережного отношения к своему организму.
2. Учить детей способам оказания помощи больному.

**Материал и оборудование:** набор «Больница», кукла (или персонаж) Стобед, валеологические кубики «Если ты заболел».

### Ход игры:

Воспитатель рассказывает детям о том, как заболел Стобед (съел мороженое, намочил ноги, выпил холодной воды и т.п.)

- Как мы поможем Стобеду выздороветь? (ответы детей)

Воспитатель достает набор «больница», показывает градусник, флаконы с «микстурами», «таблетки», банки с «медом», вареньем из малины и т.д.

Обыгрывание ситуации детьми.

Затем воспитатель достает валеологические кубики и предлагает детям «полечить» Стобеда - собрать кубики и рассказать, чем вылечили Стобеда.

Воспитатель и дети делают вывод о том, как можно избежать простудных заболеваний и уметь оказать первую элементарную помощь себе и другому.

## Дидактическая игра для детей средней группы «ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»

### Цель:

1. Закрепить знания о правилах личной гигиены, правильного и бережного отношения к своему здоровью.
2. Учить определять по картинкам, что вредно, что полезно для здоровья.

**Материал и оборудование:** наборы картинок по темам: «Питание», «Сон», «Кожа».

### Описание игры:

#### 1-й вариант

В центр выкладывается позитивная или негативная картинка. Ребенку предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями - «что такое хорошо, и что такое плохо».

**Например:** малыш принимает душ и грязный малыш; ребенок ест яблоко, грушу, на другой картинке ребенок ест чипсы, шоколад, жвачки и т.д.; на картинке часы с режимом дня, ребенок в постели, а на другой картинке нарушение режима - ребенок смотрит телевизор и т.д.

## 2-й вариант

Объясни, почему выбрал эту картинку. Ребенок выбирает картинку и объясняет, почему делал этот выбор.

### **Дидактическая игра для детей старшего дошкольного возраста «КТО ХОЧЕТ СТАТЬ НЕБОЛЕЙКОЙ?»**

**Оборудование:** игра состоит из карточек с вопросами и картинками - ответами.

**Цель игры:** содействие логического мышления, внимания, интереса, наблюдательности; закрепить полученные знания.

Предлагаемые варианты игры учитывают возрастные и индивидуальные особенности детей. Игру можно использовать в викторинах, КВН, интеллектуальных соревнованиях.

#### **Варианты игры.**

**Вариант 1.** Выбери правильную картинку-ответ.

Ведущий задает вопрос детям. Дети должны найти правильный ответ-картинку, которую помещают к соответствующему символу. Ребенок объясняет, почему он выбрал эту карточку.

**Вариант 2. «Играем сами».** Играют двое и более участников.

Картинки делятся поровну, перемешивают и кладут в центре игрового стола лицевой стороной вниз. Право первого хода игры определяет жребий или считалка. Ребенок берет картинку и предлагает другим детям собрать карточки по следующим признакам:

- А) Что полезно для здоровья
- Б) Что вредно для здоровья.

**Вариант 3. «Чья команда назовет больше совпадений»**

Играет две команды детей. Ведущий задает поочередно вопросы командам. Игроки каждой команды по цепочке должны назвать варианты своих ответов и положить карточку-символ как правильный ответ.

Чья команда назовет и соберет больше ответов-совпадений, эта команда выигрывает.

#### **Примерные варианты карточек-символов:**

**Тема: Когда человек садится за стол для приема пищи, он должен:**

- Вымыть руки перед едой;
- Пользоваться одной ложкой;
- Громко разговаривать во время еды;
- Размахивать вилкой и ножом;
- Раскачиваться на стуле;
- Вытирать лицо руками;
- Пользоваться салфеткой;
- Есть, громко чавкая;
- Ковыряться в зубах.