

Картотека дидактических игр, способствующих формированию у детей представлений о здоровом образе жизни и интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Составитель: воспитатель ГБДОУ детский сад № 44 компенсирующего вида Колпинского района Санкт-Петербурга Кузнецова Татьяна Ивановна

«Угадай вид спорта»

ЦЕЛЬ: расширять представления детей о видах спорта и названиях спортивного оборудования.

Оборудование: иллюстрации и фотографии людей, занимающихся разными видами летнего и зимнего спорта и спортивного оборудования.

Содержание игры.

Вариант 1. Педагог даёт описание действий участника соревнований по определённому виду спорта, дети находят соответствующую картинку.

Усложнение: игра проводится без наглядного материала. Дети определяют вид спорта по описанию и называют его.

Вариант 2. Дети подбирают пары: картинка с изображением спортивного предмета и спортсмена, которому он необходим.

Усложнение: один из детей описывает спортивный предмет, остальные называют вид спорта, к которому он относится.

«Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем»

ЦЕЛЬ: закрепить названия видов спорта и соответствующих действий спортсменов, развивать координацию движений.

Содержание игры.

Водящий выходит из комнаты, дети договариваются между собой, движения каких спортсменов будут имитировать. Водящий, зайдя в комнату, спрашивает: «Где вы были, что вы делали?». Дети отвечают: «Где мы были, мы не скажем, а что делали — покажем» и выполняют движения. Если водящий угадывает вид спорта, он присоединяется к остальным играющим и выбирается другой водящий.

«Четвёртый лишний»

ЦЕЛЬ: закреплять умение сравнивать физические упражнения, классифицировать их.

Оборудование: карточки с изображением трёх упражнений для одних групп мышц и одного упражнения для других; трёх упражнений с предметами и одного без предметов и т. д.

Содержание игры.

Детям предлагаются карточки с четырьмя изображениями. Из них нужно выбрать изображение упражнения, которое не подходит к остальным и объяснить свой выбор.

«У каждого своя зарядка»

ЦЕЛЬ: закреплять представления о пользе физических упражнений.

Оборудование: картинки с изображением предметов, с которыми можно выполнять физические упражнения.

Содержание игры.

Воспитатель раздаёт детям предметные картинки и предлагает придумать упражнение с этим предметом. После выполнения упражнения ребёнок рассказывает, для чего предназначено это упражнение.

«Малыши-крепыши»

ЦЕЛЬ: закреплять знания о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой и спортом, закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствуют хорошему физическому развитию.

Оборудование: картинки с изображением зарядки, прогулки, посещения стоматолога, занятий спортом и т. д.

Содержание игры.

Вариант 1. Водящий показывает картинки, дети описывают их и объясняют, чем полезна для здоровья та или иная ситуация.

Вариант 2. Ведущий зачитывает стихотворения, дети выбирают картинки, отражающие их содержание, и объясняют, чем это полезно для здоровья.

Вариант 3. Детям раздаются картинки с изображением режимных процессов. Дети выкладывают их в соответствующей последовательности, объясняя свой выбор и предлагая изменения и дополнения, которые могут быть внесены в режим дня.

«Полезные продукты»

ЦЕЛИ: формировать у детей представления о необходимости заботы о своём здоровье, о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья. Закрепить у детей представления о продуктах питания, их влиянии на организм человека. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование: вывеска «Магазин полезных продуктов», набор из 8 карточек-символов «Полезно для мышц», «Полезно для укрепления скелета, костей», «Полезно для сердца»,

«Полезно для глаз», «Полезно для зубов», «Полезно для роста», «Продукты красоты», «Пища для ума» — и набор карточек с изображениями продуктов питания.

Содержание игры.

Вариант 1. Перед детьми выкладывается вывеска «Магазин полезных продуктов». Педагог предлагает детям подумать и ответить: почему важно употреблять в пищу полезные продукты, в чём их польза, какие органы и системы человека они укрепляют?

Ответы детей педагог сопровождает показом карточек-символов. Если дети не смогли назвать некоторые полезные свойства продуктов, педагог сам дополняет целевой ряд, выставляет и называет карточки-символы.

Вариант 2. Педагог отбирает три карточки-символа (например, «Полезно для мышц», «Полезно для глаз (зрения)», «Полезно для зубов») и выставляет их поочерёдно возле каждой продуктовой полки в магазине (на наборном полотне). Затем он выкладывает перед детьми карточки с изображениями продуктов питания (морковь, черника, творог, молоко, рис, яблоко, сыр, лук, зелень, зелёный горошек, тыква). Дети рассматривают карточки, называют их и расставляют на полки в соответствии с карточкой - символом.

В случаях затруднений педагог объясняет полезные свойства продуктов, а также обращает внимание детей на то, что некоторые продукты укрепляют сразу несколько органов и систем — например, творог укрепляет и зубы, и скелет человека.

Вариант 3. Детям предлагается разложить предметные картинки с изображением продуктов на три стола: полезные, не очень полезные и вредные для здоровья.

В процессе игры педагог обращает внимание детей на то, что разделение продуктов на группы по степени полезных свойств на организм человека очень условно!

Полезные свойства продуктов

Полезно для мышц	Молоко, кефир, творог, рыба, зелень, крупы
Полезно для укрепления костей	Молоко, творог, сыр, кефир, йогурт, фасоль, горох, крупы, зелень
Полезно для сердца	Яблоко, груша, орехи, черника, малина, клубника, фасоль
Полезно для глаз (зрения)	Морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, творог, черника, абрикос
Полезно для зубов	Яблоки, капуста, огурец, сыр
Полезно для роста	Морковь, зелень, лук, сырые овощи, фрукты, крупы, чёрный хлеб
Полезно для красоты	Орехи, рыба (морепродукты), кефир, йогурт, сыр, овсянка, пшено, банан, грейпфрут
Полезно для ума	Клюква, черника, орехи, рыба, свекла, капуста

«Реклама»

ЦЕЛИ. Продолжать развивать у детей желание употреблять в пищу полезные продукты. Учить детей связному рассказу по опорным карточкам-символам с выделением существенных признаков. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру. Развивать творческие, артистические способности.

Оборудование: вывеска «Магазин полезных продуктов», 6 карточек-символов и 15 маленьких карточек с изображениями полезных продуктов (например: помидор, тыква, яблоко, банан, апельсин, творог, молоко, греча, рис, черника, чёрная смородина, хлеб, земляника, слива, грецкий орех).

Содержание игры.

Педагог выставляет на наборное полотно вывеску «Магазин полезных продуктов» и объявляет о том, что сегодня в магазине проводится День рекламы полезных продуктов. Прорекламиривать продукт предлагается по определенной схеме:

- 1) Название продукта, принадлежность к группе (фрукты, овощи, крупы, молочные продукты...и т. д.).
- 2) «Адрес продукта» (где растёт, откуда привозят...).
- 3) Описание внешних качеств (размер, форма, цвет...).
- 4) Вкусовые качества (сладкое, солёное, кислое, ароматное...)
- 5) Как можно употреблять в пищу (сырое, вареное; какие блюда можно приготовить).
- 6) Чем полезно человеку (улучшает зрение, полезно для сердца и т. д.).

Перечисляя пункты схемы, педагог размещает на наборном полотне карточки-символы. Затем педагог пример рекламы моркови: ***«Уважаемые покупатели! Разрешите представить вашему вниманию морковь! Морковь — это овощ, она растёт на грядке в огороде. Морковочка яркого оранжевого цвета, сладкая на вкус, очень сочная и хрустящая. Её можно есть и сырой, и вареной, делать из неё вкусные салаты, добавлять в супы. Из моркови также можно приготовить: морковное пюре, запеканку и даже пирог! Ах, какой полезный и вкусный из моркови получается сок! Морковь очень полезна: она укрепляет наши зубы, зрение, делает красивой кожу лица, а ещё морковь ценят за то, что она помогает детям быстрее расти. Покупайте морковку, растите на здоровье!»***

Затем педагог раскладывает перед детьми карточки с изображениями различных продуктов питания, предлагает рассмотреть их и выбрать те, которые они хотели бы прорекламиривать. Дети по очереди рекламируют полезные продукты. Лучшие рекламы отмечаются призами.

«Поварята»

ЦЕЛИ: Развивать навыки здорового питания. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Упражнять детей в сравнении, обобщении,

классификации. Закреплять знания о полезных продуктах питания. Развивать коммуникативные способности. Формировать представления об алгоритме действий.

Оборудование: карточки с изображениями готовых блюд (суп, каша, салат, компот, винегрет, запеканка, ватрушка, варенье, пюре, сок, пирог, омлет, голубцы, плов, котлеты, мюсли) и карточки с изображениями продуктов питания.

Содержание игры.

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара Поварёшкина и предлагает детям отгадать загадку:

Дайте повару продукты —

Сахар, ягоды и фрукты, —

И тогда без промедленья

Сварит он для вас...(варенье)!

Педагог предлагает детям стать помощниками повара Поварёшкина — поварятами. Он раздаёт детям карточки с изображением готовых блюд: суп, каша, компот, ватрушка. Затем педагог или ведущий (который выбирается по считалке) показывает поочерёдно карточки с изображениями продуктов питания: молоко, яблоко, мука, картофель, капуста, творог, сливочное масло, яйцо, лук, груша, брусника, огурец, кефир, морская капуста, рис. Если один из поварят считает, что этот продукт необходим для приготовления его блюда, он называет продукт, изображённый на карточке, и берёт её себе. После того как нужные карточки будут отобраны, поварята рассказывают о своих блюдах, раскладывая карточки и называя их.

«Меню для сказочных героев»

ЦЕЛИ. Закреплять у детей представления о полезных продуктах питания, их оздоровительном влиянии на организм человека. Продолжать формировать у детей представление о необходимости заботы о своём здоровье. Воспитывать у детей желание оказывать помощь.

Оборудование: игрушка или плоскостная фигура повара, 8 карточек с изображениями сказочных персонажей и набор карточек с изображениями продуктов питания.

Содержание игры.

Педагог показывает детям игрушку или изображение повара и объясняет, что на этот раз к нему придут необычные гости — сказочные герои. Повар Поварёшкин хочет угостить их не только вкусными, но и полезными блюдами. Детям предлагается помочь повару составить меню для сказочных героев.

Первой приходит Дюймовочка: выставляется её плоскостное изображение, дети вспоминают и называют сказку с участием главной героини.

Педагог предлагает детям подумать, какие продукты питания будут особенно полезны Дюймовочке, и выкладывает карточки с изображением продуктов питания: морковь, шоколадный батончик, зелень, лук, крупы, чёрный хлеб, чипсы. Дети высказывают свои предположения, предлагают различные варианты продуктов, выставляя карточки с их изображениями напротив сказочного персонажа. Пример рассуждения: *«Дюймовочка — очень маленькая девочка. Чтобы подрасти, ей нужно есть больше таких продуктов, как морковь, зелень, лук, крупы, чёрный хлеб, сырые овощи, фрукты».*

Затем детям предлагается рассмотреть образовавшуюся рядом с Дюймовочкой группу продуктов и составить меню, то есть назвать блюда, которые можно из них приготовить. Например: *«На завтрак можно приготовить гречневую кашу. На обед — суп с морковью, зеленью, луком, и не забыть подать к супу хлеб. Вечером можно потушить овощи, а из фруктов сварить компот».*

Следующий гость — Кролик из сказки про Винни-Пуха. Детям снова предлагается выбрать продукты для сказочного героя. Дети рассуждают: *«Кролик плохо видит, он носит очки. Значит, ему будут полезны продукты, укрепляющие зрение. Например: морковь, горох, помидоры, лук, зелень, тыква, абрикос, черника, творог».*

Затем дети составляют меню для Кролика, педагог помогает в случаях затруднений. По аналогии составляется меню для Ильи Муромца (из продуктов для укрепления мышц). В ходе игры можно выполнить гимнастику для глаз (поможем Кролику), небольшой комплекс упражнений с гантелями (зарядка Ильи Муромца).

В последующем в игру можно вводить других сказочных персонажей и усложнять игровые задания.

«Загадки повара Поварёшкина»

ЦЕЛИ. Развивать у детей интерес и положительное отношение к здоровому питанию. Развивать словесно-логическое мышление, воображение, внимание. Упражнять детей в согласовании прилагательных с существительными. Обогащать и активизировать словарный запас. Закреплять знания детей о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Воспитывать любознательность.

Оборудование: плоскостная фигура или игрушка-повар; карточки с изображениями готовых блюд, карточки с изображениями продуктов питания.

Содержание игры.

Педагог объясняет детям, что на этот раз повар подготовил для них загадки, и предлагает попробовать их разгадать.

1. **Игровое задание «Как называется?»**. Перед детьми выкладываются карточка с изображением готового блюда — «каша», вокруг неё раскладываются карточки с изображениями разных круп: «греча», «рис», «перловка», «геркулес», «пшено». Затем детям предлагается ответить, как будут называться каши из этих круп? Примеры ответов: «Каша из гречи — гречневая», «Каша из риса — рисовая» и т. д.

Затем педагог предлагает детям вспомнить, какие ещё крупы они знают, и просит их ответить, как будут называться каши из этих круп.

Далее педагог выкладывает перед детьми карточку с изображением готового блюда — «суп», а вокруг неё — карточки с изображениями разных продуктов: «свёкла», «рыба», «капуста», «огурец». Детям предлагается ответить, как будет называться суп, если в него добавить каждый из этих продуктов. (Борщ, уха, щи, рассольник).

2. **Игровое задание «Какой? Какая? Какое?»** Педагог выкладывает перед детьми карточки с изображениями готовых блюд: «пирог», «варенье», «сок», «ватрушка», «пюре», предлагает рассмотреть и назвать их.

Далее педагог демонстрирует карточку с изображением черники и предлагает детям ответить, как могут называться блюда из черники. Например, «черничный пирог, черничное варенье, черничный сок». Игра продолжается по тем же правилам с изображениями яблока, груши, клубники, клюквы и т. д.

Усложнение. Педагог выкладывает карточки с изображениями готовых блюд: «пюре», «сок», «салат», «запеканка», «пирог». Затем, демонстрируя карточку с изображением свеклы, он предлагает ответить, как могут называться блюда из этого овоща. Педагог просит детей быть внимательными и не называть несуществующих блюд, например, свекольного пирога! Дети отвечают: «Свекольное пюре, свекольный сок, свекольный салат». Далее педагог предлагает назвать блюда из моркови, тыквы и т. д.

3. **Игровое задание «Продолжи пословицу, поговорку».**

Педагог называет первую часть пословицы или поговорки, а дети заканчивают её.

Примеры пословиц и поговорок:

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|
| ✓ Кашу маслом...(не испортишь); | ✓ Дорога ложка...(к обеду); |
| ✓ Appetit приходит...(во время еды); | ✓ За обедом хлеб всему...(голова); |
| ✓ Когда я ем...(я глух и нем); | ✓ Не красна изба углами, а... |
| ✓ Без капусты...(щи пусты); | (красна пирогами). |
| ✓ Был квас, да не было...(вас); | |

4. **Игровое задание «Зашифрованное слово».**

Педагог последовательно выкладывает перед детьми карточки с изображениями фруктов, овощей, орехов и ягод (слива, клюква, абрикос, земляника, капуста, арахис) и объясняет, что этот ряд карточек — зашифрованное название любимого торта повара Поварёшкина. Для того, чтобы расшифровать это слово, нужно выделить первые звуки в названиях изображений на карточках и составить из них слово («Сказка»).

Затем педагог добавляет карточки с другими изображениями и предлагает детям самостоятельно «зашифровать» какое-нибудь слово. Например: коса, сом, зола, кот, сок.

5. Игровое задание «За покупками».

Перед игрой педагог выставляет на наборное полотно карточки с изображениями различных продуктов питания и устанавливает над ними вывеску «Магазин полезных продуктов». Затем педагог предлагает детям послушать стихотворение:

Поварята-малыши	Сели ждать у котелка,
Собрались готовить щи.	Когда сварится еда.
Принесли бананы,	Зря так ждали малыши —
Гречи полстакана,	Не понравились им щи.
Мармелад добавили,	Только зря старались —
Перцем всё заправили!	Голодными остались!

Педагог выясняет у детей, почему щи у поварят не получились, какие продукты нужны для правильного приготовления этого блюда. Затем детям раздаются карточки с изображениями готовых блюд для того, чтобы они по очереди «покупали» в «магазине» нужные для их приготовления продукты. Правильность выбора обсуждается вместе с детьми. Педагог может подбирать карточки исходя из уровня подготовленности детей.

«Витамины»

ЦЕЛЬ. Конкретизировать знания об основных витаминах и продуктах, в которых они содержатся.

Оборудование: предметные картинки со стилизованными изображениями витаминов и продуктов, в которых они содержатся.

Содержание игры.

Воспитатель раздаёт детям картинки с изображением продуктов, показывает картинки с обозначением каждого витамина, уточняет их названия, предлагает поднять картинки с изображением продуктов, в которых содержится каждый конкретный витамин, и назвать их.

«Угадай на вкус»

ЦЕЛИ: закрепить представления о своём организме; способствовать формированию знаний о роли вкусовых ощущений для человека.

Оборудование: кусочки различных фруктов и овощей, которые можно употреблять сырыми.

Содержание игры.

Воспитатель предлагает ребёнку закрыть глаза и кладёт ему в рот кусочек фрукта или овоща, нанизанного на шпажку. Ребёнок отгадывает название и говорит, в каком виде этот продукт употребляется: сырым или варёным и что из него можно приготовить.

«Туалетные принадлежности»

ЦЕЛЬ: закрепить названия и назначение принадлежностей для соблюдения чистоты тела.

Оборудование: карточки с изображением предметов ухода за телом и соответствующие предметные картинки.

Содержание игры.

Игра проводится по общим правилам игры в лото.

«Режим питания»

ЦЕЛИ. Закрепить у детей знания и представления о режиме питания, его значении в жизни и здоровье людей. Закрепить знания о полезных продуктах питания. Воспитывать познавательный интерес к окружающему миру.

Оборудование: циферблат «Режим питания», карточки с изображениями готовых блюд: каша, суп, запеканка, винегрет, плов, салат, ватрушка.

Содержание игры.

Игру предваряет беседа о значении режима питания в жизни и здоровье людей. Педагог выясняет у детей, знают ли они, сколько раз в сутки человеку необходимо есть, какой временной промежуток должен быть между приёмами пищи, почему важно соблюдать режим питания. Затем педагог предлагает послушать загадки и отгадать последнее слово.

Утром солнышко встаёт,

Мама нас к столу зовёт.

Не откладывай на завтра

Вкусный и полезный...(завтрак).

Днём играем и гуляем,

Но поесть не забываем.

Суп, котлеты, винегрет

Подают нам на...(обед).

В белоснежном колпаке
И с подносами в руке
К нам приходит повар-модник,
Угощает кексом в...(полдник).

Ну и всем, конечно, нужен
Вечером приятный...(ужин).

Педагог выставляет на наборное полотно плоскостную фигуру повара и циферблат «Режим питания» и говорит: Есть у нашего повара волшебные часы, показывают время, когда мы есть должны». Показывая на циферблат, педагог объясняет детям, где и каким цветом на циферблате выделены завтрак, обед, полдник и ужин. *(Жёлтым цветом выделен завтрак, оранжевым — обед, зелёным — полдник, синим — ужин).*

«Валеология для малышей»

ЦЕЛЬ: знакомить детей с правилами личной гигиены и бережным отношением к своему здоровью

Оборудование: поля, разделенные на квадраты и комплект карточек-картинок с изображениями позитивных и негативных позиций.

Содержание игры.

Вариант 1. Детям раздаются поля, разделенные на квадраты. В центре поля изображена позитивная или негативная картинка. Ребёнку предлагается поиграть лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями — «что такое хорошо и что такое плохо».

Вариант 2. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей.

Вариант 3. «Объяснялки». Предложить детям выбрать картинки, которые им понравились либо не понравились, и попросить объяснить свой выбор.

Литература:

- 1) Белая К. «Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей». «Мозаика-синтез», М. 2012 г.
- 2) Гуменюк Е. И., Слисенко Н. А. «Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста». «ДЕТСТВО-ПРЕСС», Санкт-Петербург, 2012 г.