

Картотека игр по формированию основ здорового образа жизни у детей 3 – 4 лет.

Игра «Куда положить урожай Зайчика»

Цели: закрепить обобщающие понятия "овощи" и "фрукты", упражнять в умении их различать и называть.

Атрибуты: игрушка зайчик (любимая игрушка), картинки с изображением овощей и фруктов или овощи и фрукты, или муляжи овощей и фруктов, ваза для фруктов и корзиночка (хлебница, конфетница, глубокая миска).

Ход игры:

Взрослый говорит, что Зайчику (любимой игрушке) нужно разложить урожай, но он забыл, куда, что нужно положить, и предлагает помочь ему. Рассматривает с ребенком урожай, который вырастил Зайчик, уточняет названия, предлагает положить фрукты в вазу, а овощи - в корзинку.

Игра «Угадай на вкус»

Цели: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу, закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

Атрибуты: овощи, фрукты, которые можно употреблять в сыром виде, кусочки этих овощей и фруктов.

Ход игры:

Рассмотреть вместе с ребенком овощи и фрукты, уточнить, что их можно употреблять в сыром виде. Предложить вспомнить вкус овощей и фруктов и другие особенности (капуста, морковь хрустят на зубах, апельсин и лук специфически пахнут, яблоко сочное ит. д.).

Напомнить об их пользе для здоровья.

Затем предложить ребенку закрыть глаза, открыть рот и поочередно давать пробовать кусочек фрукта или овоща, чтобы ребенок определил их по вкусу.

Важно! Для игры выбирать фрукты и овощи, которые ребенок всегда употребляет в пищу. Кусочки должны быть не слишком большие, чтобы ребенок не подавился.

Игра «Угостим куклу (игрушку) чаем»

Цели: закрепить знание названий чайной посуды, порядка сервировки стола для чаепития, дать представление о правилах безопасного поведения за столом.

Атрибуты: чайная чашка, блюдце, чайная ложка, тарелочка с угощением, кукла (любимая игрушка).

Ход игры:

Взрослый предлагает ребенку угостить куклу (любимую игрушку) чаем, уточняет, какая посуда необходима.

Просит поставить блюдце, напоминает, что чашку нужно поставить, развернув ручкой вправо, ложечку также положить на блюдце справа от чашки. Задаёт вопросы о том, с чем можно пить чай, предлагает поставить на стол угощение.

Затем пригласить куклу (любимую игрушку) за стол, угостить чаем, напомнить ей, что чай горячий и нужно быть осторожной, чтобы не обжечься.

Обращает внимание на то, что за столом нужно всегда вести себя спокойно.

Полезная и вредная еда.

Цель: закрепить представление ребенка о том, какая еда полезна, а какая вредна для организма.

Атрибуты: карточки зелёного и красного цвета (две тарелочки). Картинки с изображением продуктов питания: торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты (можно вырезать из рекламных брошюр, журналов). Поощрительные значки (вырезанные или нарисованные яблоко, морковка, груша).

Ход игры:

Ребенку дают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную карточку нужно положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Ребенок должен быть внимателен, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Усложнение: Можно сделать два комплекта картинок и устроить соревнование (кто быстрее и правильнее разложит картинки) между детьми или между взрослым и ребенком.

Упражнение «Как мы узнаем предмет»

Цель: закреплять знание о роли органов чувств.

Атрибуты: предметы разные по форме, на ощупь (меховые, металлические, шершавые и т.п.), по запаху, кусочки фруктов и овощей.

Ход игры:

Взрослый рассказывает ребенку, что у каждого человека есть помощники, которые помогают узнавать предметы: глаза, нос, язык, ладони. И делают они это по-разному.

Затем предлагает:

- с закрытыми глазами потрогать предметы и найти на ощупь определенный предмет;
- с закрытыми глазами попробовать на вкус и определить, какой овощ и фрукт;
- с закрытыми глазами понюхать и назвать предмет.

Каждый раз взрослый уточняет у ребенка, что помогло ему определить вкус и запах.

Важно! Использовать безопасные, знакомые ребенку предметы. Фрукты, овощи и пахнущие предметы, не вызывающие у ребенка раздражения. Для пробы давать небольшие кусочки овощей и фруктов, чтобы ребенок не подавился.

Игра «Кто что умеет»

Цель: закрепить знание о частях тела и их роли для человека, формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.

Атрибуты: мяч.

Ход игры:

Взрослый и ребенок располагаются напротив друг друга. Взрослый бросает мяч ребенку, задавая вопросы. Ребенок отвечает на вопрос и возвращает мяч:

- | | |
|----------------------------|--|
| Что твои умеют ручки? | - Хлопать, держать ложку, застегивать пуговицы |
| Что умеют делать тучки? | - Плакать (дождь), плыть по небу |
| Что твои умеют ножки? | - Топать, бегать, стоять |
| Что умеют делать рожки? | - Бодаться |
| Что твои умеют глазки? | - Смотреть, моргать, закрываться |
| Кто умеет слушать сказки? | - Я, котик |
| Что умеют делать пальчики? | - Стучать по столу, сжиматься в кулак |
| Что умеют делать зайчики? | - Прыгать, грызть капусту и морковь |
| Что умеет ротик твой? | - Кушать, смеяться, открываться |
| Кто пойдет гулять со мной? | - Я |

«Умею – не умею»

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

Атрибуты: мяч.

Ход игры:

Взрослый бросает мяч ребенку и произносит: «Я умею» или «Я не умею».

Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет.

Например: «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги». «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Что ты знаешь о ...»

Цели: закреплять знания о строении человеческого организма, о работе, особенностях органов.

Атрибуты: мяч, поощрительные призы.

Ход игры:

Игроки сидят друг напротив друга.

Водящий бросает мяч и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце, руках, языке)?».

Поймавший мяч, отвечает.

За каждый правильный ответ вручается поощрительный приз.

«Правила гигиены»

Цели: закреплять знания о правилах гигиены

Атрибуты: поощрительные призы.

Ход игры:

Игроки по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов, мимики (умывание, чистка зубов, причёсывание, вытирание полотенцем).

Соперник должен отгадать, что показывают.

За правильные ответы можно выдавать поощрительные призы. В конце игры подсчитать количество призов у каждого игрока.