

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 39 «Малышок»**

624006, Свердловская область, Сысертский район, п. Большой Исток, ул. Парковая, 2а,  
ИНН 6652016861 КПП 665201001 ОГРН 1036602427949

# **Картотека игр ЗОЖ**



Составитель:  
Воспитатель 1 кв.к.  
Гребенкина О.В.

Б.Исток

2024

## **Дидактическая игра «Здоровый малыш»**

Цель: познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью.

Правила игры.

Ведущий раздает большие карточки детям и показывает маленькие карточки. Тот, у кого подходит эта карточка объясняет «хорошо это или плохо».

Выигрывает тот, кто быстрее заполнит свою большую карточку.

Дидактическая игра «*Одень ребят на прогулку*».

Задачи: формировать умение различать предметы одежды в зависимости от времени года; развивать мелкую моторику рук. Развивать грамматически правильную речь.

Материал: фигурки мальчика и девочки из картона, бумажная одежда.

Описание: Вариант 1. Ведущий задаёт время года, а игроки одевают фигурки детей в соответствующую одежду. Ведущий проверяет правильность выполнения задания, в случае ошибок исправляет их, объясняя свои действия.

Вариант 2. Дети сами, между собой, договариваются – в одежду какого сезона будут одевать фигурки. После выполнения задания объясняют свой выбор одежды.

## **Дидактическая игра «Что сначала - что потом (режим дня)»**

Задачи: закреплять представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья. Формировать умение связно, последовательно объяснять свои действия.

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

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

Дидактическая игра «*Лабиринты здоровья*».

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Учить детей видеть границы рисунка (в данном случае дорожки, вести линии не отрывая пальца от картинки; развивать мышление, логику, глазомер, усидчивость, волю; приучать охватывать всю картинку целиком, мысленно строить "путешествия").

Материал: карточки с изображением лабиринтов.

Описание: перед ребёнком ставится задача: найти дорогу от предмета личной гигиены до части тела, для которой он предназначен. Объяснить, как и для чего используется данный предмет.

### **Дидактическая игра «Вредно – полезно».**

Задачи: формировать представления о мерах профилактики и охраны здоровья. Развивать зрительное восприятие, произвольное внимание, логическое мышление, грамматически правильную речь.

Материал: парные карточки противоположные по значению к здоровью, фишечки-картинки с изображением действий вредных или полезных в той или иной ситуации.

Описание: Вариант 1. Ребёнку предлагается рассмотреть картинки, и определить: на каких из них изображены действия, вредящие здоровью человека, а на каких наоборот являющиеся полезными.

Вариант 2. Ребёнку предлагаются парные карточки противоположные по значению к здоровью. Ему необходимо заполнить пустые окошки на них фишками-картинками, соответствующими условиям заданной ситуации.

### **Дидактическая игра «Чудесный мешочек».**

Задачи: закреплять знания о предметах личной гигиены и их предназначении. Развивать тактильные ощущения, словесно-логическое мышление, память, грамматически правильную речь.

Материал: мешок, расчёска, зубная щётка и паста, мыло, шампунь, мочалка, носовой платок, полотенце, ножницы.

Описание: дети на ощупь угадывают предметы личной гигиены и рассказывают, для чего они предназначены, и как ими пользоваться.

### **Дидактическая игра «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.

### **Дидактическая игра «Узнай и назови овощи»**

Цель: закрепить названия фруктов, овощей, формировать умения узнавать их по описанию воспитателя

Ход игры: воспитатель описывает какой-либо овощ (фрукт, а дети должны назвать этот овощ (*фрукт*)).

### **Дидактическая игра «Азбука здоровья»**

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

### ***Дидактическая игра «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?

### ***Дидактическая игра «Назови правильно»***

Цель: уточнить знания детей об овощах и фруктах, их качества (цвет, форма, вкус, запах, закреплять умение узнавать их по картинке и давать краткое описание.

Материал: картинки с изображением овощей, фруктов

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку выбрать картинку с овощем, фруктом и описать его.

- У меня помидор, он красный, круглый, сладкий. А у тебя?

Если дети затрудняются ответить, воспитатель задаёт наводящие вопросы: какой формы? Какого цвета? Какой на вкус?

### ***Дидактическая игра «Ты – моя частичка»***

Цель: систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, внимание, память.

Материал: мяч

Ход игры: воспитатель бросает мяч каждому ребёнку, задавая вопрос.

Я – лицо, ты – моя частичка. Ты кто? (глаза, бровь, нос и т. д.)

Я – голова, ты – моя частичка. Ты кто? ( волосы, уши)

Я – туловище, ты – моя частичка. Ты кто? (спина, живот.)

### ***Дидактическая игра «Если кто-то заболел»***

Цель: закрепить знание о том, что при серьёзной травме необходимо вызвать врача «скорой помощи», позвонив по номеру «103», поупражняться в вызове врача

Материал: телефон

Ход игры: Если мы сами не можем справиться с ситуацией, то мы вызываем врача, скорую помощь.

Детям предлагается вызвать врача на дом. Сначала набираем номер телефона и называем по порядку:

фамилия, имя —> адрес —> возраст —> жалобы

Словесная игра «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; развивать речь, умение высказывать свои мысли; о 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 перебивая друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

### **Дидактическая игра «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, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действий.

### **Дидактическая игра «Чистоплотные дети»**

Задачи: Проверить знания детей о предметах гигиены и их назначении.

Ход игры: Воспитательница говорит детям, что хочет убедиться в том, что они чистоплотные и аккуратные: пусть они скажут, что нужно для того, чтобы волосы, руки и лицо были чистыми (*чем больше они смогут об этом рассказать, тем лучше*).

Затем воспитательница говорит: «*Руки*». Дети, которых она вызывает, отвечают: «*Мыло, щетка, полотенце*». Подобным же образом дети реагируют на слова «*волосы*» (гребень, щетка, ножницы, шампунь, мыло, «*купание*» (*ванна, полотенце, душ, умывальник, губка, мыло и пр.*)).

Вариант. Воспитательница задает вопрос: «*Что нам нужно, когда мы утром встаем?*» Дети знают, что должны назвать предметы гигиены, которые используются утром (*щетка для рук, паста, мыло, платок*).