



КАРТОТЕКА ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ

Автор: Кузьменко А.С.



3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

КАРТОЧКА: «ВОДИЧКА-ВОДИЧКА»

Возрастная группа: 3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Формирование привычки к умыванию и положительного отношения к гигиеническим процедурам через игровые действия.

Задачи:

- Учить детей правильно называть предметы личной гигиены (мыло, полотенце).
- Развивать мелкую моторику при имитации движений.
- Воспитывать аккуратность и бережное отношение к своему телу.

Подробный ход игры:

Педагог вносит куклу с 'грязными' щечками. Дети вместе с педагогом вспоминают потешку 'Водичка-водичка'. Затем по очереди имитируют процесс умывания, выбирая из предложенных предметов только те, что нужны для мытья рук и лица. В конце кукла 'благодарит' детей.

КАРТОЧКА: «ЧУДЕСНЫЙ МЕШОЧЕК ЗДОРОВЬЯ»

Возрастная группа: 3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Закрепление знаний о предметах личной гигиены и их назначении через тактильное восприятие.

Задачи:

- Учить узнавать предметы на ощупь без зрительного контроля.
- Активизировать словарь словами: расческа, щетка, мыло, мочалка.
- Развивать тактильную чувствительность и воображение.

Подробный ход игры:

В мешочке лежат: мыло, расческа, зубная щетка, носовой платок. Ребенок опускает руку, выбирает предмет и, не глядя, называет его. После этого достает и объясняет вместе с педагогом, зачем этот предмет нужен человеку.

КАРТОЧКА: «ПОЛЕЗНАЯ И ВРЕДНАЯ ЕДА»

Возрастная группа: 3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Первичное ознакомление с понятием о витаминах в продуктах и их пользе.

Задачи:

- Учить отличать полезные продукты (фрукты, овощи) от вредных (сладости в избытке).
- Развивать зрительную память и внимание.
- Воспитывать желание употреблять овощи и фрукты.

Подробный ход игры:

На столе разложены муляжи продуктов. Педагог дает задание: 'Собери в зеленую корзинку то, что делает нас сильными и здоровыми, а в красную то, от чего могут болеть зубки'. Обсуждаем каждый фрукт и овощ.

КАРТОЧКА: «ГДЕ НАШИ НОЖКИ?»

Возрастная группа: 3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Ознакомление младших дошкольников со строением своего тела в игровой форме.

Задачи:

- Учить показывать и называть основные части тела (голова, руки, спинка, живот).
- Развивать координацию движений и общую моторику.
- Стимулировать интерес к физическим упражнениям.

Подробный ход игры:

Дети стоят в кругу. Педагог говорит: 'Утром проснулись наши ручки, потянулись (поднимают руки)'. Далее по команде дети хлопают в ладоши, топают ножками, гладят животик, показывая, что всё тело проснулось и готово к здоровому дню.

КАРТОЧКА: «ЗУБНАЯ ЩЕТКА В ГОСТЯХ»

Возрастная группа: 3-4 ГОДА (МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Ознакомление с правилами ухода за полостью рта и профилактика страха перед врачами.

Задачи:

- Дать элементарное представление о том, что зубы нужно чистить ежедневно.
- Показать правильную траекторию движения щетки.
- Воспитывать интерес к личной гигиене.

Подробный ход игры:

В гости приходит персонаж 'Зубная щетка'. Она показывает на макете зубов (или крупной картинке), как она 'выметает' остатки еды. Дети повторяют движения в воздухе пальчиком или на своих игрушечных животных.

4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

КАРТОЧКА: «ПОЕЗД РЕЖИМА ДНЯ»

Возрастная группа: 4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Закрепление знаний о режиме дня и последовательности ежедневных действий.

Задачи:

- Учить устанавливать логическую последовательность (зарядка, завтрак, прогулка, сон).
- Развивать логическое мышление и временные представления.
- Воспитывать дисциплинированность.

Подробный ход игры:

Детям выдаются вагоны-картинки с изображением режимных моментов. Задача: прицепить вагоны к паровозу в правильном временном порядке. Педагог задает провокационные вопросы: 'А можем мы обедать раньше, чем проснулись?'.

КАРТОЧКА: «СУМКА ДОКТОРА АЙБОЛИТА»

Возрастная группа: 4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Ознакомление с инструментами медицинских работников и их функциями.

Задачи:

- Учить правильно называть медицинские приборы.
- Развивать связную объяснительную речь.
- Воспитывать уважение к труду медицинских работников.

Подробный ход игры:

Педагог в роли доктора просит детей помочь разобрать сумку после вызова. Ребенок достает предмет (шпатель, бинт, термометр), называет его и объясняет: 'Это бинт, им завязывают ранку'.

КАРТОЧКА: «ВИТАМИННЫЙ СВЕТОФОР»

Возрастная группа: 4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Углубление знаний о роли различных витаминов для роста и здоровья.

Задачи:

- Дать понятие о витаминах А (зрение), В (сердце), С (иммунитет).
- Развивать внимание и классификационные навыки.
- Воспитывать осознанное отношение к выбору еды.

Подробный ход игры:

На доске три круга: красный, желтый, зеленый. Педагог называет полезное свойство продукта, а дети должны распределить картинки овощей и ягод. Например, морковь — к оранжевому (витамин А для глаз).

КАРТОЧКА: «МЫЛО ПЕНИТСЯ — ГРЯЗЬ ЛЕНИТСЯ»

Возрастная группа: 4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Закрепление алгоритма гигиенического мытья рук.

Задачи:

- Уточнить последовательность действий (закатать рукава, мыло, смыть, вытереть).
- Развивать слуховую память.
- Воспитывать самостоятельность в быту.

Подробный ход игры:

Взрослый читает стих-инструкцию, намеренно нарушая порядок. Дети должны заметить ошибку, хлопнуть в ладоши и 'спасти гигиену', показав правильные движения без воды.

КАРТОЧКА: «МОЁ НАСТРОЕНИЕ»

Возрастная группа: 4-5 ЛЕТ (СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Развитие понимания связи между психическим и физическим здоровьем.

Задачи:

- Учить соотносить эмоции (радость, грусть) с самочувствием.
- Развивать эмпатию и выразительность мимики.
- Показать значимость доброго настроения для выздоровления.

Подробный ход игры:

Детям показывают карточки-смайлы. Обсуждаем: 'Когда мы вежливы и улыбаемся, нашему телу легче расти?'. Проводится этюд: 'Как улыбается здоровый человек' и 'Как грустит заболевший'.

5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

КАРТОЧКА: «МИКРОБЫ — НЕВИДИМЫЕ ВРАГИ»

Возрастная группа: 5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Формирование представлений о причинах болезней — патогенных микроорганизмах.

Задачи:

- Объяснить способы передачи инфекции.
- Развивать воображение и логику.
- Воспитывать привычку обязательного мытья рук после общественных мест.

Подробный ход игры:

На листе нарисованы ладошки, на которые насыпаны блески (имитация микробов). Дети пожимают руки друг другу, видя как 'микробы' распространяются. Затем пробуем стряхнуть их и смыть мылом, делая выводы.

КАРТОЧКА: «КОРОЛЕВСТВО ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ»

Возрастная группа: 5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Формирование навыка осознанного контроля положения спины.

Задачи:

- Дать представление о позвоночнике как опоре тела.
- Развивать проприоцепцию и чувство равновесия.
- Воспитывать привычку сидеть и стоять ровно.

Подробный ход игры:

Дети — 'солдатики' в замке. По сигналу нужно замереть в самой ровной позе. Затем выполняем упражнение 'Неси воду': нужно пронести предмет на ладони, сохраняя прямую спину под музыку.

КАРТОЧКА: «ЗАКАЛЯЙСЯ КАК ГЕРОЙ»

Возрастная группа: 5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Знакомство детей с принципами и методами закаливания организма.

Задачи:

- Расширить знания о закаливании (солнце, воздух, вода).
- Развивать волю и выдержку.
- Воспитывать желание заниматься физкультурой на воздухе.

Подробный ход игры:

Педагог предлагает картинки с разными ситуациями (купание в море, бег босиком, сон с форточкой). Дети делят их на 'Друзья здоровья' и 'Враги' (если делать неправильно, например, пить ледяную воду).

КАРТОЧКА: «ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — ПРОЧЬ!»

Возрастная группа: 5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Дифференциация полезных и вредных для здоровья привычек.

Задачи:

- Учить анализировать свое поведение и поведение окружающих.
- Развивать критическое мышление.
- Воспитывать стремление к полезным действиям.

Подробный ход игры:

Игра с мячом. Педагог называет привычку (например, 'грызть ручку'). Ребенок бросает мяч назад и говорит 'Прочь!'. Если привычка полезная ('зарядка'), ловит и говорит 'Ко мне!'.

КАРТОЧКА: «СПОРТИВНЫЙ СУПЕРМАРКЕТ»

Возрастная группа: 5-6 ЛЕТ (СТАРШИЙ ВОЗРАСТ)

Развернутая цель: Расширение представлений о многообразии видов спорта и спортивных снарядов.

Задачи:

- Учить соотносить инвентарь с видом спорта.
- Развивать быстроту реакции.
- Стимулировать интерес к занятиям в спортивных секциях.

Подробный ход игры:

Карточки-товары: ласты, шлем, лыжи, мяч. Ребенок-'покупатель' описывает товар, не называя его, а 'продавец' должен угадать, для какого спорта это нужно и 'продать' предмет.

6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

КАРТОЧКА: «СЛУЖБА СПАСЕНИЯ 103»

Возрастная группа: 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Развернутая цель: Обучение алгоритму вызова экстренных служб в случае травмы или болезни.

Задачи:

- Закрепить знание номера скорой помощи.
- Учить четко передавать информацию о состоянии пострадавшего.
- Воспитывать ответственность и отсутствие паники.

Подробный ход игры:

Создается игровая ситуация. Ребенок должен по игрушечному телефону 'вызвать врача' для друга, правильно назвав адрес, имя и причину. Педагог выступает диспетчером, задающим уточняющие вопросы.

КАРТОЧКА: «ПУЛЬС МОЕГО СЕРДЦА»

Возрастная группа: 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Развернутая цель: Ознакомление с работой сердца и его реакцией на нагрузку.

Задачи:

- Дать понятие о пульсе как индикаторе физической активности.
- Провести простейшее исследование.
- Воспитывать интерес к изучению своего организма.

Подробный ход игры:

Дети учатся находить пульс в покое. Затем делают 20 приседаний. Сравнивают пульс 'до' и 'после'. Обсуждаем, почему сердце стало работать быстрее и как ему помочь вовремя отдохнуть.

КАРТОЧКА: «ЭКОЛОГИЯ И ЗДОРОВЬЕ»

Возрастная группа: 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Развернутая цель: Раскрытие зависимости физического состояния человека от чистоты природы.

Задачи:

- Показать влияние выхлопных газов, шума и загрязненной воды на человека.
- Развивать экологическую грамотность.
- Воспитывать защитников природы.

Подробный ход игры:

На поле 'Город' и 'Лес' дети распределяют фигурки людей. В городе (у дорог) люди 'грустные', в лесу — 'бодрые'. Обсуждаем, где лучше заниматься спортом и строить детские сады.

КАРТОЧКА: «ШЕФ-ПОВАР ЗОЖ»

Возрастная группа: 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Развернутая цель: Закрепление знаний о здоровом составе блюд и умения составлять меню.

Задачи:

- Учить балансировать рацион (белки, жиры, углеводы на детском уровне).
- Развивать творческий подход к питанию.
- Воспитывать культуру приема пищи.

Подробный ход игры:

Ребенку даются картинки ингредиентов. Задача: 'сварить' полезный суп или собрать завтрак чемпиона. Ребенок защищает свой проект, объясняя, почему он выбрал кашу вместо чипсов.

КАРТОЧКА: «ПРЕСС-КОНФЕРЕНЦИЯ ЧЕМПИОНА»

Возрастная группа: 6-7 ЛЕТ (ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА)

Развернутая цель: Популяризация спорта и развитие ораторского мастерства.

Задачи:

- Учить составлять связный рассказ о достижениях спортсменов.
- Развивать лидерские качества.
- Мотивировать к достижению спортивных целей.

Подробный ход игры:

Один ребенок — 'Знаменитый спортсмен', остальные — 'Журналисты'. Журналисты задают вопросы о том, как чемпион тренируется, что ест и как отдыхает. В конце выбирается самый интересный вопрос.