



УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТУЛЫ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЦО - ГИМНАЗИЯ № 30»  
Дошкольные группы по адресу г. Тула, ул. Шухова, 22-в

Методическая разработка

**КАРТотеКА ИГР  
ПО ФОРМИРОВАНИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ**

Составила: воспитатель  
МБОУ «ЦО – гимназия № 30»  
Пулятова С.А.

Тула  
2018

## Младший дошкольный возраст

### «Назови предметы»

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

**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? Какой по запаху?

### «Скажи, что делают с этими предметами»

**Цель:** активизировать в речи детей глаголы и употребление с ними существительных.

**Ход игры:** Скажите, как врач использует эти предметы:

Что делает врач шприцем? Делает уколы.

Что делает врач термометром? Измеряет температуру.

Что делает врач ватой? Смазывает кожу перед уколом.

Что делает врач зеленкой? Смазывает царапину.

Что делает врач бинтом? Перевязывает рану.

Что делает врач массажером? Делает массаж.

Что делает врач фонендоскопом? Слушает дыхание и биение сердца.

Что делает врач грелкой? Прогревает больное место.

Что делает врач пинцетом? Достает занозы.

Что делает врач пластырем? Заклеивает мозоли.

### «Найди различия»

**Цель:** развивать произвольное внимание, наблюдательность, закрепить умение различать и называть цвета.

**Ход игры:** Взгляните на эту картинку. Кто на ней изображен? Врач. Как вы думаете, почему у врачей халаты белого цвета? Если халат испачкается, на белом сразу будет заметно, и халат стирают. А на этой картинке кто изображен? Тоже врач. Одинаковые ли эти картинки? Эти картинки очень похожи, но все-таки не одинаковые. Ваша задача найти различия.

### «К какому врачу пойдём?»

**Цель:** упражнять детей в понимании пиктограмм, различении выражений лица и сопоставлении их с чувствами и эмоциями. Учить говорить сложными предложениями.

**Ход игры:** Ребята, посмотрите на эти лица. (Показ пиктограмм). К какому из этих врачей пошел бы ты? Почему? (К доброму, ласковому, веселому, внимательному, заботливому). Как вы поздороваетесь и представитесь врачу? Здравствуйтесь, меня зовут ..., а беспокоит меня ...

## «Витамины – это таблетки, которые растут на ветке»

*Цель:* Расширить знания детей о витаминах, закрепить знания об овощах, фруктах и ягодах.

*Ход игры:* 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?

### «Узнай на вкус»

*Цель:* уточнить названия фруктов, овощей, формировать умения определять их на вкус, называть и описывать.

*Ход игры:* воспитатель вносит тарелку с нарезанными овощами, фруктами, предлагает детям попробовать кусочек какого-то овоща, фрукта и задаёт вопросы: «Что это?», «Какой на вкус?», «Кислый, как что?», «Сладкий, как что?»

### «Узнай по запаху»

*Цель:* формировать представления о помощнике человека (нос), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

*Ход игры:* воспитатель предлагает детям понюхать баночки с различными запахами и спрашивает:

- Что помогло вам почувствовать этот запах?
- Где можно почувствовать такой запах?

### «Наполни баночку витаминами»

*Цель:* развивать мелкую моторику кистей рук, учить располагать изображение равномерно по всей поверхности.

*Ход игры:* детям предлагается нарисовать «витамины» – кружочки с помощью трафаретной линейки. Можно наклеить пластилин на картон, вырезанный в форме баночки, а сверху надавливанием заполнить горошинами – «витаминами».

### «Делаем зарядку»

*Цель:* учить детей пользоваться рисунком-схемой.

*Ход игры:*

Все мы скажем «нет» простуде.

Мы с зарядкою дружны.

Упражненья делать будем,

Нам болезни не страшны.

Ребята, будем делать зарядку по этим рисункам-схемам.

(В соответствии с показанной схемой, дети выполняют упражнение).

### «Умею – не умею»

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

*Ход игры:* ведущий бросает мяч и произносит: « Я умею» или « Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он не умеет или 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.

*Ход игры:* ведущий, стоя спиной к детям, детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

### «Найди опасные предметы»

*Цели:* помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ним.

*Ход игры:* В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя трогать стиральные порошки, средство для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### «Отгадай загадку по картинке»

*Цели:* помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

*Ход игры:* взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем эти предметы опасны? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

Загадки

На столе, в колпаке,  
Да в стеклянном пузырьке  
Поселился дружок  
Развесёлый огонёк.  
(Настольная лампа)

Из горячего колодца  
Через нос водица льётся.  
(Чайник)

Гладит всё, чего касается,  
А дотронешься – кусается.  
( Утюг)

Режет хлеб,  
Намажет масло.  
Но помни:  
Есть с него опасно!  
(Нож)

Два конца, два кольца,  
Посередине – гвоздик.  
(Ножницы)

Всех на свете обшивает,  
Что сошьёт – не надевает.  
(Иголка)

## «Наша улица, или Светофор»

Цели: закрепить знания детей о сигналах светофора; понятиях: улица, дорога, тротуар, деревья, дома; вспомнить ПДД.

**Ход игры:** детей учат не спешить, переходя дорогу, быть внимательным, знать и находить место пешеходного перехода, понимать сигналы светофора, дорожные знаки.

## «Автобус»

Цели: закрепить знание ПДД; отрабатывать навыки правильного общения, речь, социальное поведение.

**Ход игры:** с помощью считалочки выбирают водителя. Моделирование ситуаций: женщина с ребёнком, бабушка, слепой.

## «Переход»

Закрепление ПДД.

**Ход игры:** на полу полосками обозначен переход, на светофоре красный свет. Дети стоят у переходы. На светофоре жёлтый свет. На зелёный сигнал дети идут по переходу, сначала смотрят налево, потом направо.

## Средний дошкольный возраст

### «Найди пару»

*Цель:* подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям с завязанными глазами.

*Ход игры:* выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки точно такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определять на ощупь разные материалы.

### «Угадай, кто это»

*Цель:* учить детей умению мысленно воспроизводить образ через своё видение человека.

*Ход игры:* воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о коком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.

### «Что есть у игрушки»

*Цель:* воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей.

*Ход игры:* воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой.

Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги. Солдатик и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.

### «Мой портрет»

*Цель:* научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.

*Ход игры:* воспитатель предлагает рассмотреть картинки с детьми разного возраста в игровых ситуациях. Спрашивает, какими дети себя видят: большими, маленькими или не очень маленькими. Дети отвечают, показывают на пальцах, сколько им лет, говорят, какими они хотят вырасти. Воспитатель предлагает детям нарисовать самих себя, какими они хотят быть.

По рисункам детей, выставленным на фланелеграфе, пытаются угадать, кто на них изображён. Воспитатель спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, - хороший или плохой.

Если сам ты небольшой,  
Но с высокою душой,  
Значит твой реальный рост  
Выше самых дальних звёзд.

## «Эстафета»

*Цель:* формировать представления о предметах личной гигиены.

*Ход игры:* на столах лежат разные предметы. Дети делятся на две команды. Каждый участник подбегает к столу, выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.

## «Ровным кругом»

*Цели:* уточнить знание детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

*Ход игры:* дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребёнок, исполняющий роль мыла (у него шапочка – маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют.

Ровным кругом друг за другом  
Будем весело шагать,  
Что нам мыло здесь покажет,  
То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывают полотенце, расчёска, мочалка, шампунь.

## «Пылесос»

*Цель:* развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

*Ход игры:* ведущий разбрасывает по полу маленькие мячи, четверо детей собирают их совком без помощи рук. Пойманные мячи кладут в корзины.

## «Как нужно ухаживать за собой»

*Цель:* формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

*Ход игры:* 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).

## «Сигналы светофора»

*Цель:* развивать внимание.

*Ход игры:* ведущий показывает вразбивку сигналы светофора, при зелёном свете дети топают ногами, при жёлтом хлопают в ладоши, при красном не делают ничего.

## Старший дошкольный возраст

### «Кто я?»

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

*Ход игры:* 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?

### «Кто как на свет появился»

*Цель:* закрепить представление детей о том, как появляются на свет живые существа.

*Ход игры:* перед детьми лежат перевёрнутые изображением вниз картинки с животными, насекомыми, земноводными, людьми. Дети выбирают любую картинку, сообщают, каким образом это существо появилось на свет. Затем совмещают маленькую картинку с большой – с изображением яйца, икринки, бутылочки с соской (для млекопитающих).

### «Чтобы кожа была здоровой»

*Цель:* формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

*Ход игры:* дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

Картинки: ребёнок облизывает ссадины, порезы; мальчик в грязном белье; девочка надевает чужую обувь.

### «Хвастунишка»

*Цель:* формировать навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

*Ход игры:* расскажи о своей коже. Покажи на своё личико, свои руки, ноги и продолжи: «Моя кожа чистая, нежная, упругая, она помогает мне...»

### «Определения»

*Цель:* научить ребёнка давать определения.

*Ход игры:* О каких предметах идёт речь? Продолжить определения.

Средство для мытья волос – это...

Однородная масса для чистки зубов – это...

Кусок ткани для вытирания лица и тела – это...

Средства для мытья рук и тела – это...

Ответы: шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.



### «Как беречь зубы»

*Цель:* рассказать, что полезно, что вредно для зубов.

*Ход игры:* на игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

### «Нарисуй дорожный знак»

*Цель:* закрепить дорожные знаки.

*Ход игры:* детям дают бумагу и карандаши. За две минуты дети должны нарисовать дорожные знаки.

### «Мы водители»

*Цель:* развивать внимание.

*Ход игры:* воспитатель даёт задание, по сигналу менять направление: влево, вправо, прямо, тормози...

### «Опасно – не опасно»

*Цели:* учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

*Ход игры:* детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### «Скорая помощь»

*Цель:* закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

*Ход игры:* 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 отрабатывают последовательность действий.

### «Наши помощники растения»

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

*Ход игры:* 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.

## Подготовительная группа

### «Самое дорогое на свете»

*Цель:* учить детей любить себя и свой организм.

*Ход игры:* у меня коробочка в руках, в ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите, что же самое дорогое на свете вы там увидели.

После того, как все дети посмотрели в коробочку, в которой лежит зеркальце, они отвечают на вопрос, что же самое дорогое на свете (увидев себя в зеркальном отображении дети приходят к выводу что самое дорогое на свете – это он сам, что о самом себе надо заботиться и беречь свой организм).

### «Разложи картинки по порядку»

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

*Ход игры:* воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

### Азбука здоровья

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

*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.

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

*Цель:* познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

*Ход игры:*

1-ый вариант детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»  
2-ой вариант. Показ картинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

## «Правила гигиены»

**Цель:** закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

**Ход игры:** Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

## «Игра с микрофоном»

**Цель:** систематизировать представления детей о частях тела, развивать речь, воспитывать умение слушать друг друга

**Ход игры:** воспитатель начинает предложение, а ребёнок продолжает его, говоря в микрофон.

Я – голова, я умею ... думать, но не умею говорить.

Я – нога, я умею ... ходить, но не умею рисовать.

Я – рука, я умею ... рисовать, но не умею слушать ... и т.д.

## «Опасно – не опасно»

**Цель:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения ; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Ход игры:** Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

## «Скорая помощь»

**Цель:** закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

**Ход игры:** 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.

## «Полезная и вредная еда»

*Цель:* закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

*Ход игры:* 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.

## «Что изменилось?»

*Цель:* Воспитывать наблюдательность, развивать память.

*Ход игры:* детям представляют 5 – 6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем ребятам предлагают закрыть глаза, в это время педагог убирает одну картинку, оставшиеся картинки меняет местами. Дети должны сказать, что изменилось.

## «Что ты знаешь о ...»

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

*Ход игры:* 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.

## «Пищевое лото»

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

*Ход игры:* 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).

## «По грибы»

*Цель:* закреплять знание съедобных и несъедобных грибов, умение различать их по внешнему виду на картинке и муляжах.

*Ход игры:* картинки или муляжи разложить в разных местах. Детям предлагается собрать в корзинку съедобные грибы.

## «На прогулке»

**Цель:** закреплять знания о правильном поведении и общении с животными, соотносить изображенное на картинках с правильными и неправильными действиями при встрече с животными.

**Ход игры:** несколько картинок лежат на столе изображением вниз. Ребёнок выбирает любую, рассматривает и рассказывает: что на ней изображено, правильно или неправильно здесь поступает ребёнок. Или в один обруч положить картинки с изображением правильных действий при встрече с животными, а в другой – неправильными действиями.

## «Если кто-то заболел»

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

**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