

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение детский сад  
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности  
по познавательно-речевому развитию воспитанников № 131

# **СБОРНИК ДИДАКТИЧЕСКИХ ИГР И УПРАЖНЕНИЙ ПО ВАЛЕОЛОГИИ для детей дошкольного возраста**



## **«Правильные игры»**

**Автор:**  
**Суфиянова Лиана Фаветовна**  
**воспитатель 1КК**  
**МАДОУ детского сада № 131**

г. Екатеринбург, 2022 г.

## Содержание

<b>Тема «Я и мое здоровье».....</b>	<b>4</b>
1. Пешина И.Н. ДИ «Предметы личной гигиены».....	4
2. Петрова Е.Ф. Упражнение по ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста «Собери по порядку» .....	7
3. Кокшарова О.В. Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во время болезни» .....	8
4. Васянина О.И. Рассказ по мнемотаблице «Если хочешь быть здоров» ....	11
5. Ушахина Н.А. ДИ «Вредно-полезно» .....	13
6. Кокшарова О.В. ДИ «Чтобы быть здоровым, я буду..» .....	18
7. Кокшарова О.В. ДИ «Мы закаляемся».....	20
8. Кокшарова О.В. ДИ «Свари борщ» .....	21
9. Кокшарова О.В. ДИ «Много-мало».....	24
10. Ушахина Н.А. ДИ «Вредные-полезные продукты» .....	27
11. Васянина О.И. Игра-лото «Здоровое питание»... ..	35
12. Шестакова О.А. Настольная игра-ходилка для детей старшего дошкольного возраста «Путешествие в страну здоровья» .....	49
13. Загорская С.Л. ДИ «Будь здоров».....	59
<b>Тема «Я и мои органы».....</b>	<b>62</b>
1. Ушахина Н.А. ДИ «Наши зубки» .....	62
2. Васянина О.И. ДИ «Органы чувств» .....	66
3. Пешина И.Н. ДИ «Внутреннее строение человека» .....	73
4. Загорская С.Л. ДИ «Наши умные помощники – органы чувств».....	76
5. Клейменова Н.Г. «Наши органы чувств» .....	78
6. Клейменова Н.Г. ДИ «Здоровые зубки».....	95
<b>Тема «Я и мое тело» .....</b>	<b>107</b>
1. Пешина И.Н. ДИ «Перевёртыши» .....	107
2. Пешина И.Н. Валеологическое лото «Части тела» .....	111
3. Петрова Е.ф. ДИ по формированию ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста «Подбери и назови».....	122
4. Петрова Е.Ф. ДИ «Собери лицо».....	124



## Тема «Я и мое здоровье»

### Дидактическая игра «Предметы личной гигиены»

**Цель:** формирование представлений о предметах личной гигиены.

**Задачи:**

1. Формировать основы здорового образа жизни детей.
2. Развивать зрительное восприятие.
3. Воспитывать привычку ежедневного соблюдения гигиенических процедур.

**Материал:** картинки с предметами личной гигиены и их тень.

**1 вариант:** «Парочки»

Основное правило игры — собрать карточки-пары, которые подходят друг другу по принципу «картинка - её тень».

А) На столе разложить карточки с цветными картинками.

Необходимо найти соответствующую цветную карточку и наложить тень на нее.

Б) Разложить карточки с силуэтами. Нужно найти соответствующий силуэт и наложить поверх него цветное изображение.

**2 вариант:** «Мемори»

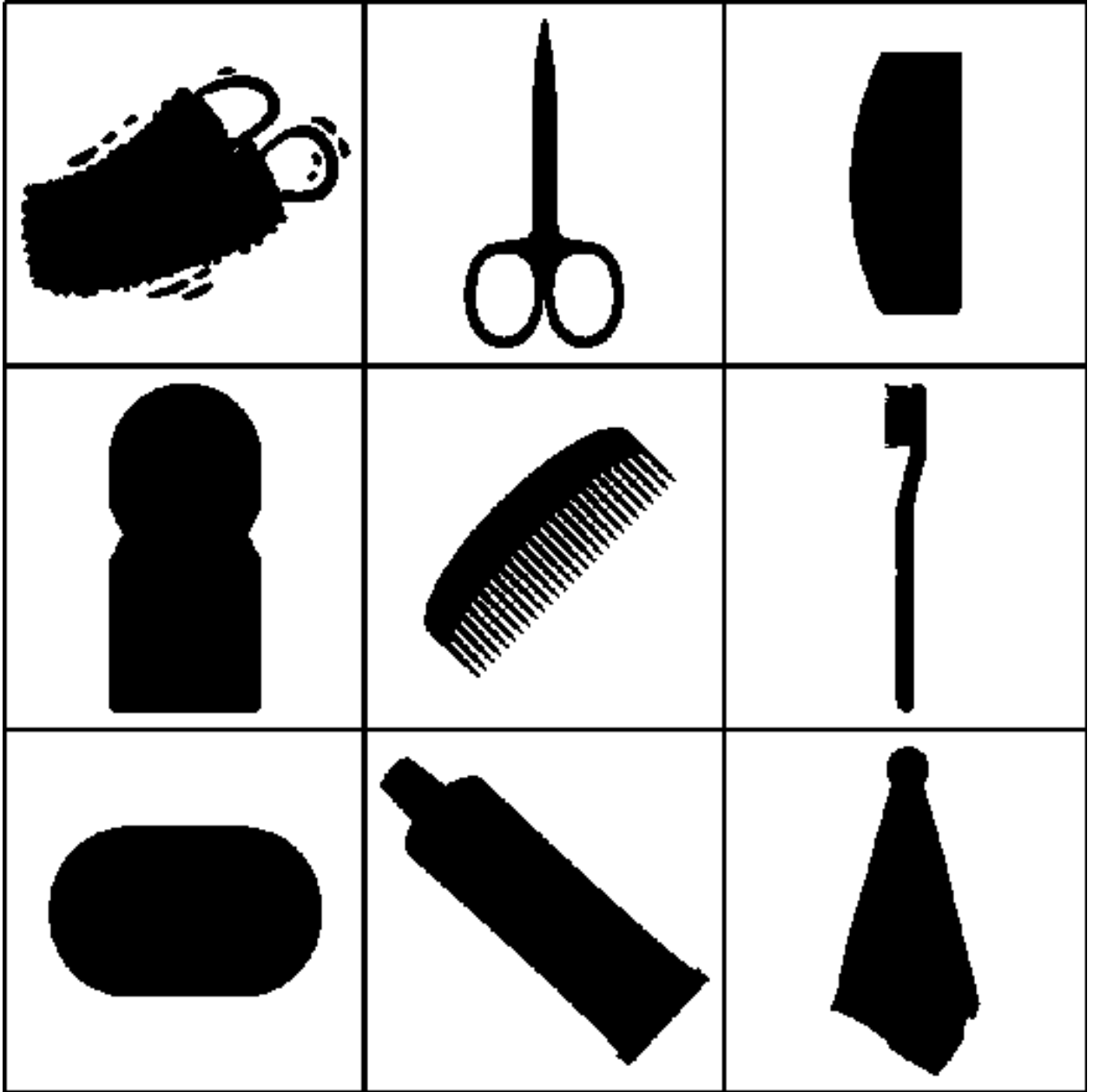
Карточки выкладываются вниз картинками. Первый игрок переворачивает две картинки. Если это разные предметы, все запоминают, где они лежат и игрок кладет их на место вниз картинками. Повторяйте снова, до тех пор, пока не найдете пару.

**3 вариант:** «Что пропало?»

Убрав одну из карточек, ребёнку необходимо назвать, что было изображено на карточке, которую убрали.

Приложение к игре «Предметы личной гигиены»





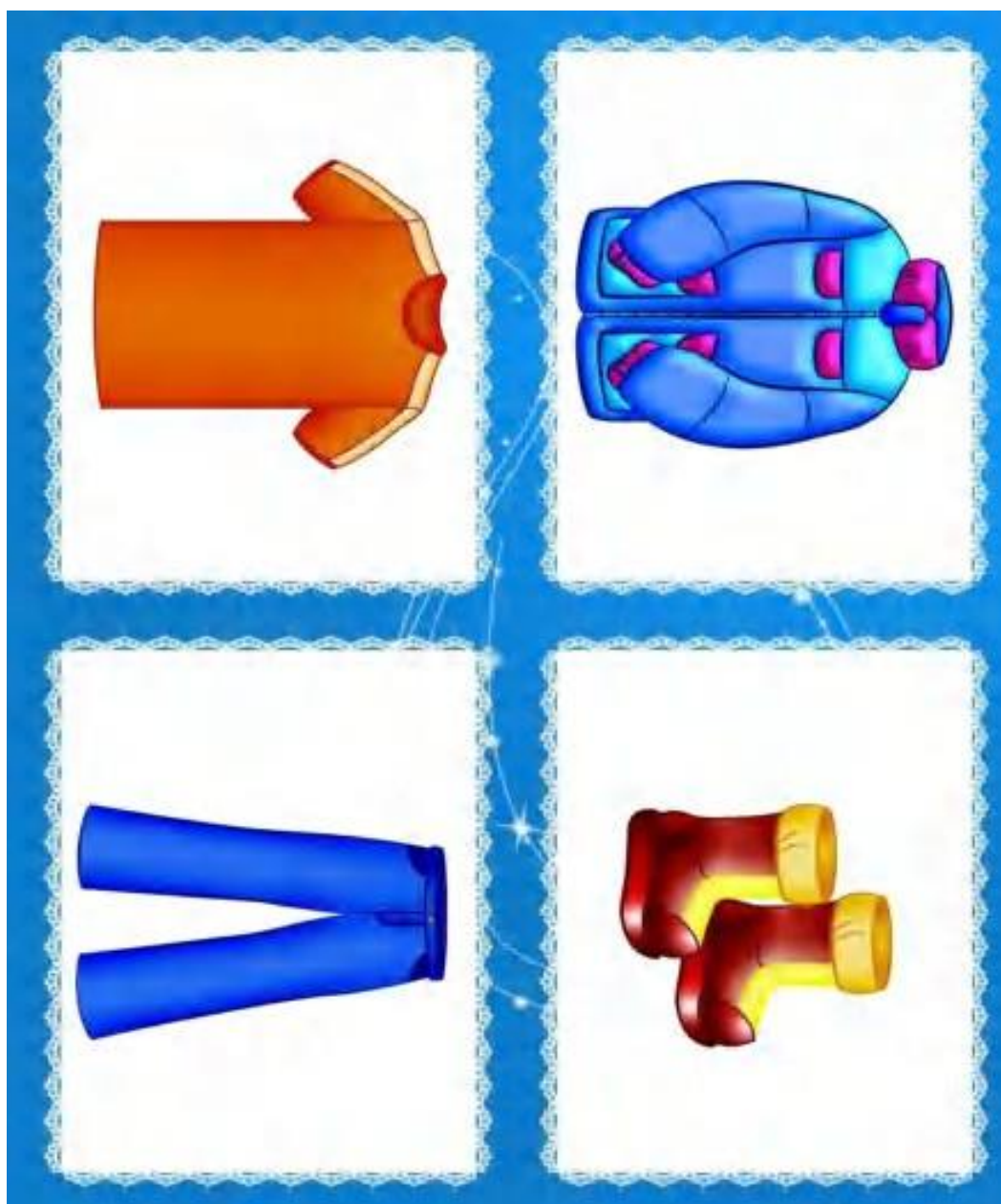
## Упражнение по ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста.

### «Собери по порядку».

#### Задачи:

1. Учить детей соблюдать последовательность при одевании.
2. Способствовать развитию памяти.
3. Воспитание опрятного отношения к своему внешнему виду.

*Приложение к упражнению*



## Составление модели «Как уберечься от простуды» и «Как вести себя во время болезни»

**Цель:** закрепить знания о профилактике заболеваний

**Материал:** Большие карты - 2 шт. с изображением больного ребенка и здорового ребенка; набор маленьких карточек с профилактическими мероприятиями и набор карточек с мероприятиями, направленными на быстрое выздоровление.

**Ход игры:** перед ребенком лежат 2 большие карты с изображением больного и здорового ребенка. Задача ребенка - составить модель поведения во время болезни; выбрав нужный набор карточек и положить их к карте с больным ребенком. А также составить модель профилактических действий от простуды аналогично выбрав из имеющихся карточек нужные и положить их к здоровому ребенку.

*Приложение к игре  
«Как уберечься от простуды»*





Купальщики-моржи









## **Рассказ по мнемотаблице «Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** закрепить знания детей о разных факторах, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

**Материал:** Мнемотаблица «Если хочешь быть здоров»

**Ход игры:** на столе лежит мнемотаблица «Если хочешь быть здоров». Воспитатель просит рассказать по мнемотаблице о том, что нужно делать, чтобы быть здоровым. Задача ребенка без ошибок правильно рассказать о факторах, способствующих укреплению здоровья, по мнемотаблице.



## Дидактическая игра «Вредно-полезно»

**Цель:** Закрепление знаний детей о пользе и вреде тех или иных занятий (действий).

**Материал:** 2 большие карточки с изображением грустного и весёлого смайлика; набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека ситуаций, действий.

### Ход игры

**Вариант 1.** В игре участвует любое количество детей. На столе лежат 2 большие карты со смайликами. «Весёлый смайлик бережёт своё здоровье, поэтому никогда болеет. А грустный не бережёт и часто болеет».

Задача ребёнка – выбрать картинки с полезными для здоровья человека действиями и положить их к карте с весёлым смайликом, а карточки с вредными положить к карте с грустным.

**Вариант 2.** «Кто быстрее?». В игре участвует парное количество детей от 2 до 10. В условленном месте располагают карты со смайликами, а на другой стороне картинки с изображением действий. Одной команде предлагается отобрать полезные действия для здоровья, другой вредные. Выигрывает команда, которая быстрее и правильно справились с заданием.











## Дидактическая игра «Чтобы быть здоровым, я буду...»

**Цель:** закрепить знания детей о ведении здорового образа жизни.

**Материал:** Сюжетные картинки с изображением различных позитивных ситуаций (ходьба босиком, солнечные ванны, катание на санках, обливание и др.) и набор картинок с негативными ситуациями.

**Ход игры:** Воспитатель говорит: «Чтобы быть здоровым, ты будешь...» Задача ребенка дополнить первую часть предложения воспитателя и подобрать соответствующую позитивную сюжетную картинку.

*Приложение к игре.*







## Дидактическая игра «Мы закаляемся»

**Цель:** закреплять знания о предметах, которые помогают нам закаляться.

**Материал:** Карточки с изображением предметов, необходимых для закаливания (инвентарь).

**Ход игры:** Дети по очереди берут карточку с изображением предмета, необходимого для закаливания. Задача ребенка рассказать о назначении предмета и пользе для закаливания организма.

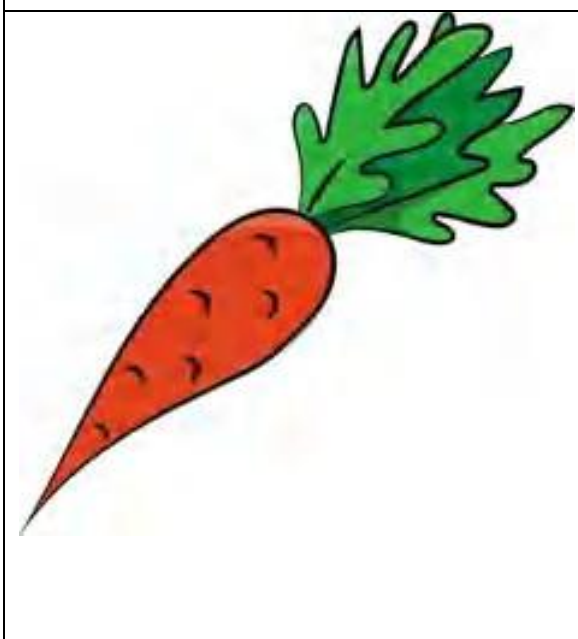


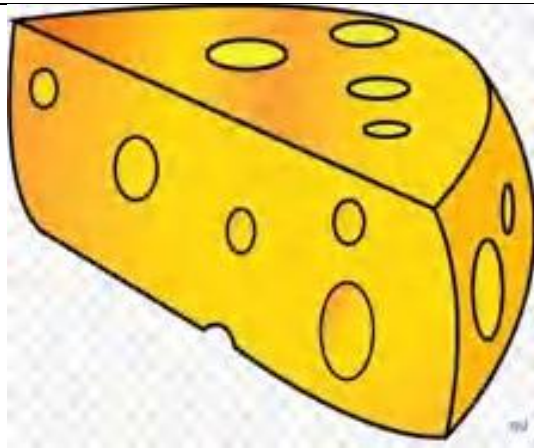
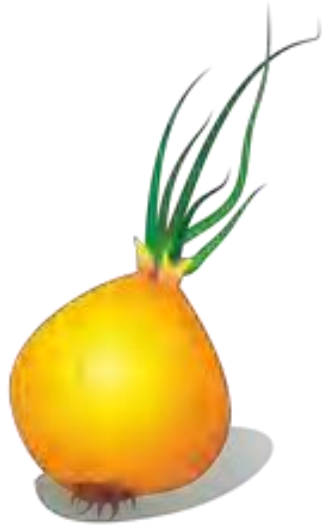
### Дидактическая игра «Свари борщ»

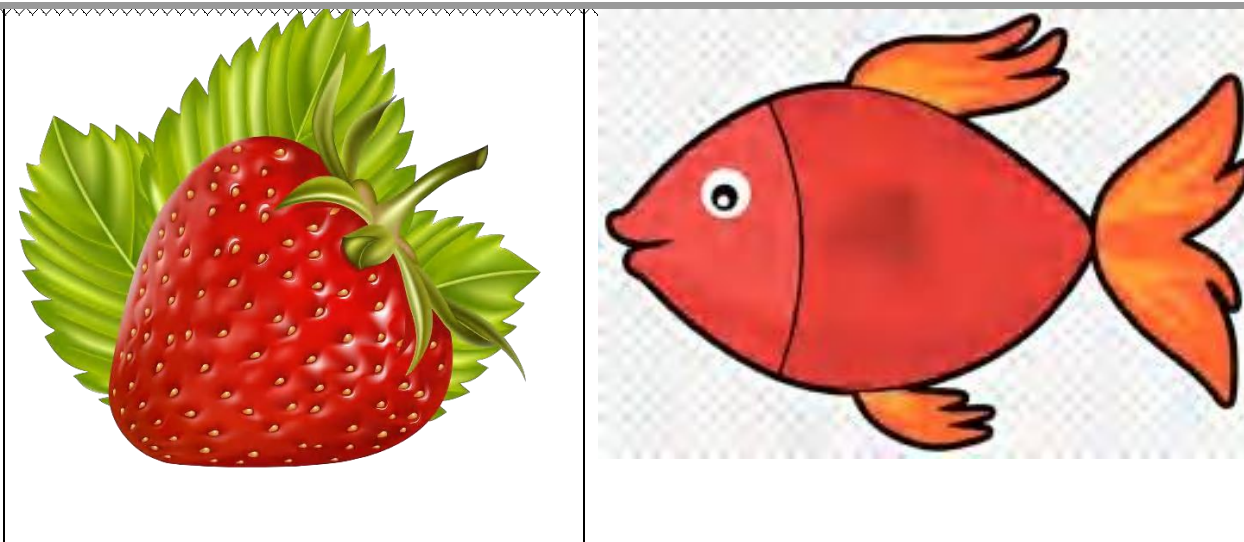
**Цель:** дать детям представление о том, как приготовить суп, закреплять знания об овощах и фруктах.

**Материал:** Наборы картинок с изображением продуктов, нужных для борща.

**Ход игры:** Дети по очереди выбирают соответствующие предметные картинки с изображением продуктов для приготовления борща.







### Дидактическая игра «Много – мало»

**Цель:** учить детей думать, что и в каких количествах можно употреблять, не во вред своему здоровью. Формировать умение классифицировать продукты: кислый - сладкий, горький - солёный, овощи - фрукты.

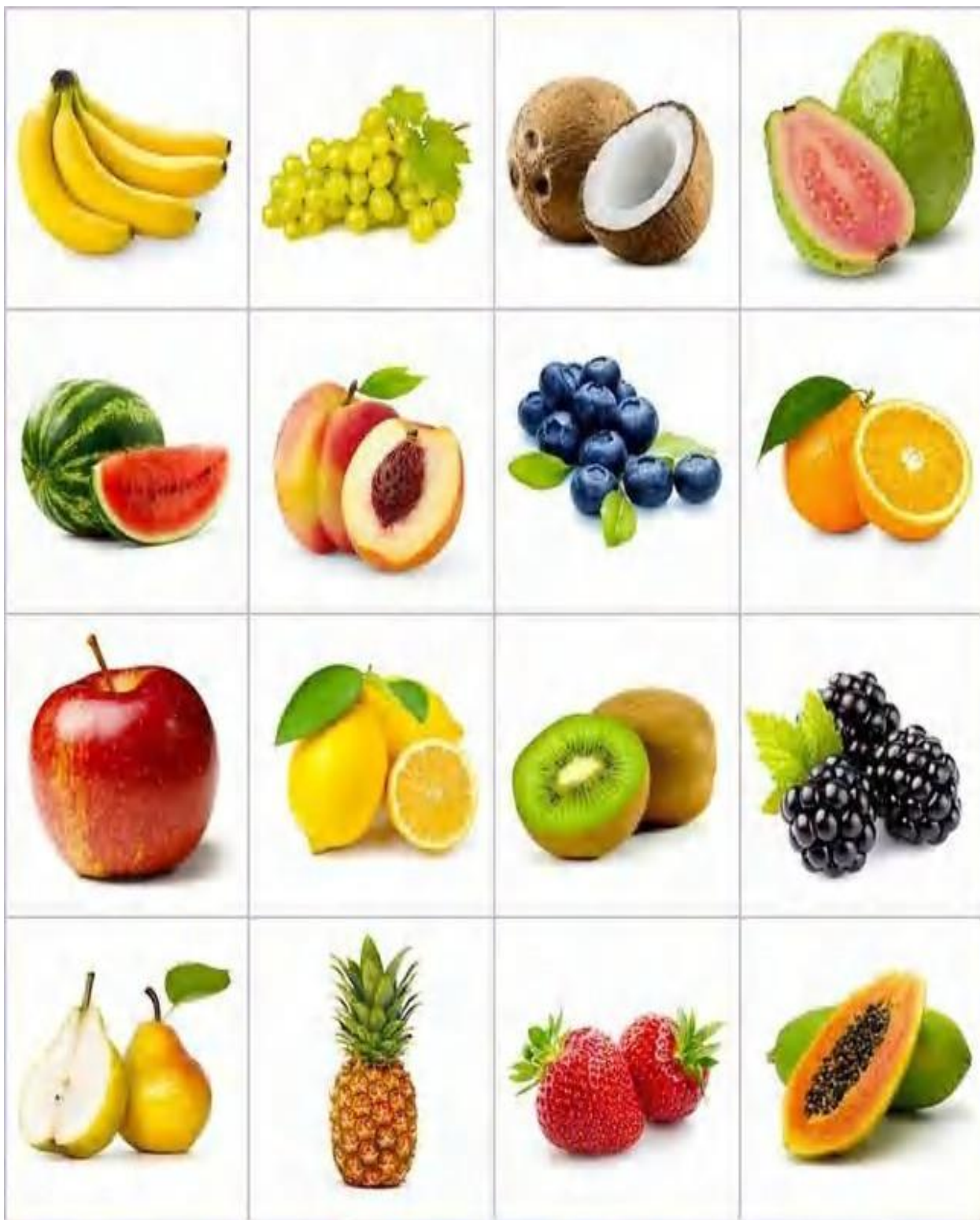
**Материал:** Картинки с изображением овощей, фруктов; карточка с вопросами:

**Ход игры:** что будет, если съешь много (картинка)?

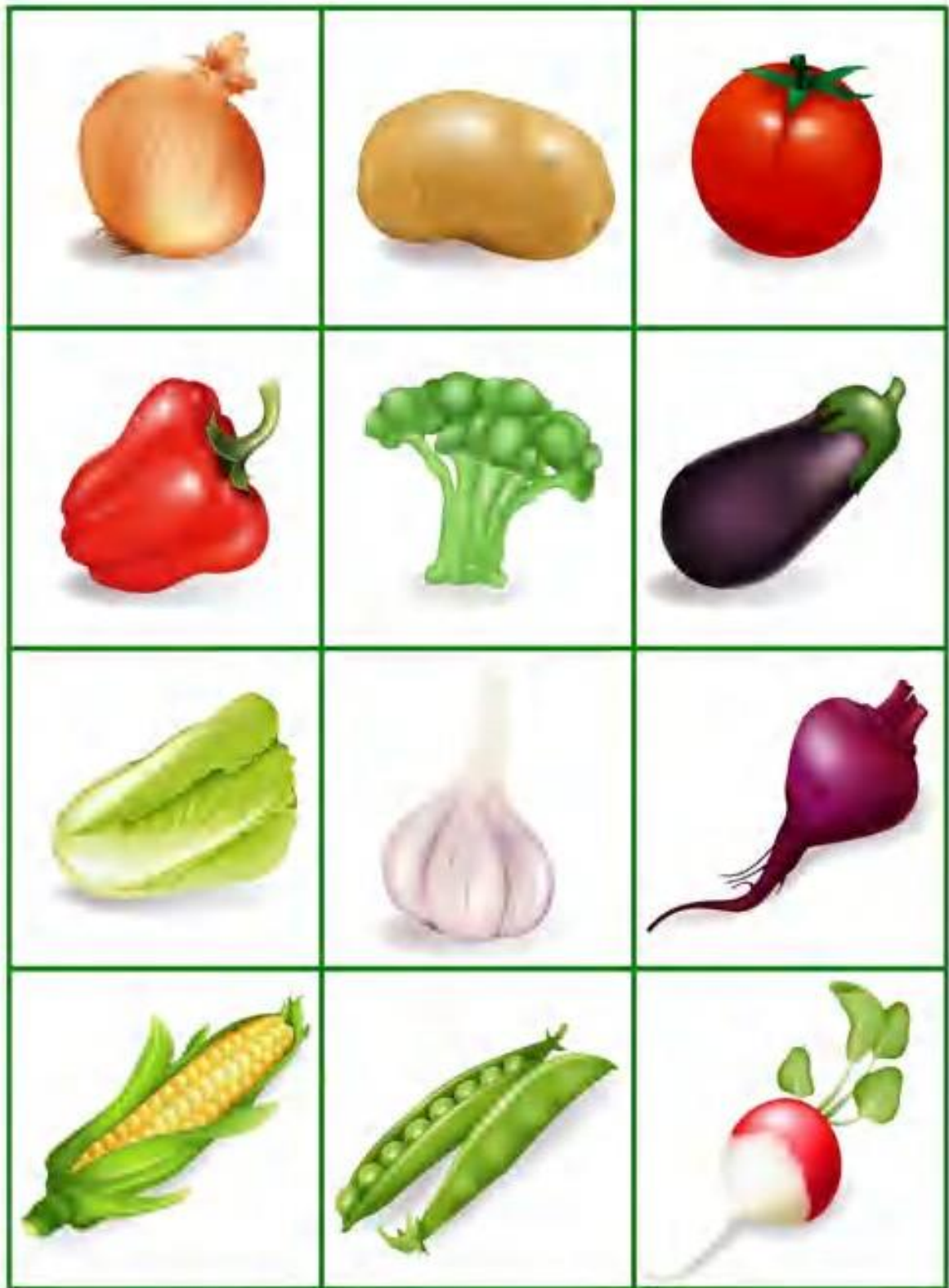
Много яблок съешь — это хорошо...

Много яблок съешь - это плохо.

**Задание:** разложить овощи-фрукты, «Вершки-корешки».







# Дидактическая игра

## «Вредные – полезные продукты»

**Цель:** Закрепление знаний о полезных и вредных продуктах.

**Материал:** Большие карты с изображением весёлого и грустного смайлика; набор карточек с изображением полезных и вредных продуктов.

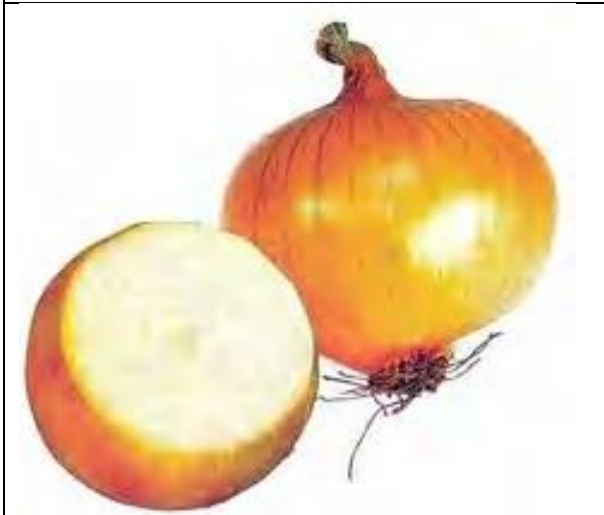
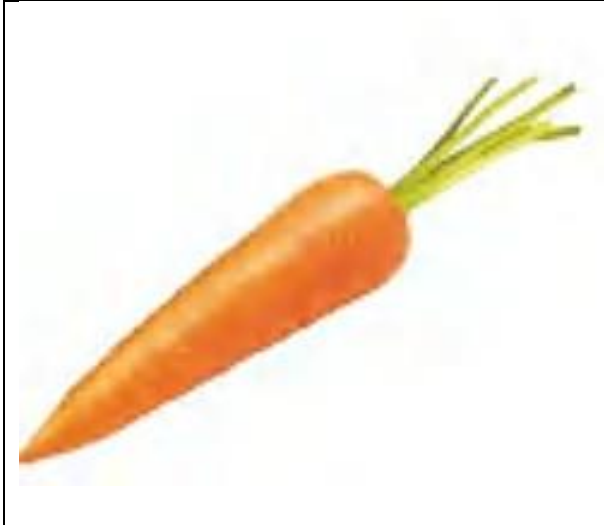
### Ход игры

**Вариант 1.** В игре участвует любое количество детей. На столе лежат 2 большие карты с лицами весёлого и грустного человечка. «Весёлый смайлик ест полезные продукты, поэтому никогда не болеет. А грустный ест только вредные и у него часто болит живот». Задача ребёнка – выбрать карточки с продуктами, полезными для здоровья и положить их рядом с весёлым смайликом, а карточки с вредными продуктами – к грустному.

**Вариант 2.** «Кто быстрее?». В игре участвует парное количество детей от 2х до 10. С одной стороны стола располагают карту с весёлым смайликом, а на другой – с грустным. В центре лежат картинки с продуктами. Одной команде предлагается отобрать полезные продукты, а другой – вредные. Выигрывает команда, которая быстрее и правильно справилась с заданием.

**Вариант 3.** Эстафета.

















## **Настольная игра по правилам здорового питания Игра-лото «Здоровое питание»**

### **Правила игры:**

Группа играющих выбирает ведущего. Ведущий берёт коробку с маленькими карточками, хорошо их перемешивает. Участникам игры раздаются игровые карты с изображёнными на них полезными и вредными продуктами питания. Ведущий достаёт из коробки по одной карточке, на которой написана загадка о продуктах питания, и громко вслух читает загадку. Игроки внимательно слушают ведущего и отгадывают загадку. Тот игрок, у которого отгадка находится на игровой карте, называет отгадку, забирает карточку и закрывает ею соответствующее место на игровой карте. Первый, у кого быстрее всех будут закрыты все изображения на игровой карте, побеждает. Если игроков больше двух, то игра продолжается дальше до тех пор, пока не останется один проигравший.

**Количество игроков:** от 2 до 10

**В комплект игры входят:**

- 9 больших игровых карт с отгадками
- 54 маленьких карточек с загадками

<p>Что же это за песочек, Сладок с ним у нас чаёчек, В каждой кухне проживает, всем хозяйкам угождает. (Сахар)</p>	<p>В воде родится, воды боится. (Соль)</p>	<p>Ножка деревянная, Одежка шоколадная. На солнышке я таю, Во рту я исчезаю. (Мороженое)</p>
<p>Сладок, нежен и воздушен. Иногда он всем нам нужен. Ни одно ведь торжество Не проходит без него. (Торт)</p>	<p>И уха он, и бульон, Щи, рассольник — тоже он. Он гороховый, капустный И, конечно, очень вкусный. (Суп)</p>	<p>Все мы — сыновья картошки, Но для нас не надо ложки. Мы хрустим, хрустим, хрустим, Угостить ребят хотим. (Чипсы)</p>
<p>Пчелки летом потрудились, Чтоб зимой мы угостились. Открывай пошире рот, Ешь душистый, сладкий... (Мёд)</p>	<p>Мама из крупы сварила, Посолила, подсластила. Эй, ну где же ложка наша?! Так нужна на завтрак... (Каша)</p>	<p>Он попал на зубок, Хрустнул раз и треснул бок. (Орех)</p>
<p>Отгадать легко и быстро: Мягкий, пышный и душистый. Он и черный, он и белый, Вкусный даже подгорелый. (Хлеб)</p>	<p>Хлеба свежего полоса, Сверху сыр и колбаса. Сам он просится к нам в рот, Аппетитный... (Бутерброд)</p>	<p>Сидят на ложке, Свесив ножки. (Макароны)</p>
<p>Можно сварить, а можно разбить,</p>	<p>Мы на хлеб его намажем И добавим к разным кашам.</p>	<p>Что за белые крупинки? Не зерно и не снежинки.</p>

<p>Если не прикасаться цыпленком может оказаться. (Яйцо)</p>	<p>Кашу не испортят точно Бело-желтые кусочки. (Масло)</p>	<p>Скисло молоко — и в срок Получили мы ... (Творог)</p>
<p>Догадайтесь, кто такая? Белоснежная, густая. Сливки взбили утром рано, Чтоб была у нас ... (Сметана)</p>	<p>Сделан он из молока, Но тверды его бока. В нем так много разных дыр. Догадались? Это ... (Сыр)</p>	<p>Сахаристая рубашка, Сверху — яркая бумажка. Сладкоежки любят это. Что за лакомство? (Конфета)</p>
<p>Не снег, А белое всегда. Хоть и течет, А не вода. (Молоко)</p>	<p>Жидко, а не вода, Бело, а не снег. Начинается на К Наш продукт из молока. (Кефир)</p>	<p>Облепит ветку, словно рой, И станет ветка золотой. Краса Сибири и Алтая, Для всех — здоровья кладовая. (Облепиха)</p>
<p>Что за фрукт поспел в садочке? Кость внутри, в веснушках щечки. Прилетел к нему рой ос — Сладок мягкий... (абрикос)</p>	<p>Синева небесная над землей сгустится, Чудо расчудесное вдруг в тайге случится: Голубыми росами на кусточки лягут Голубые россыпи нежных, сочных ягод. (Голубика)</p>	<p>Он большой, как мяч футбольный, Если спелый — все довольны. Так приятен он на вкус! Что это за мяч? (Арбуз)</p>
<p>Пригрев на солнышке бока, Висит на дереве пока, Душистым соком налилось, И видно семечки насквозь. (Яблоко)</p>	<p>Растет букетиком- кусточком, Блестит зелененьким листочком, И все таежные поляны От этой ягоды багряны. (Брусника)</p>	<p>Знают этот фрукт детишки, Любят есть его мартышки. Родом он из жарких стран В тропиках растет... (Банан)</p>

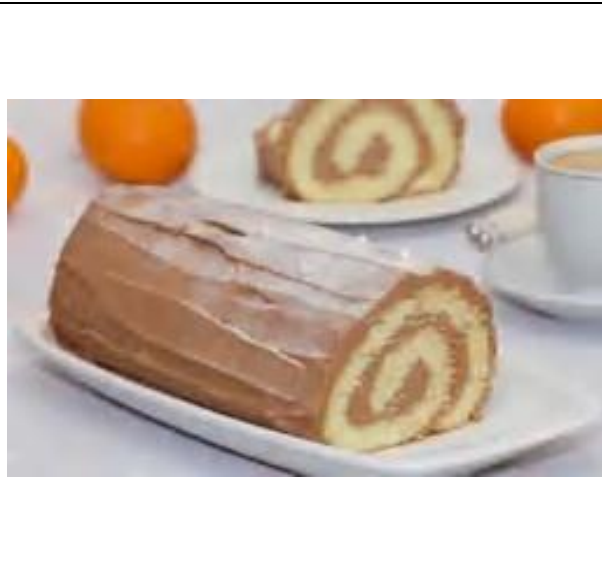
<p>В золотистой шкурке бок, А под шкуркой сладкий сок. В каждой дольке по глоточку И для сына, и для дочки. (Апельсин)</p>	<p>Длинноножка хвалится – Я ли не красавица, В сама – то косточка, Да красненькая косточка. (Вишня)</p>	<p>Три сестрицы, весною рожденные, Очень схожи, покуда зеленые, Но рознятся, коль каждая спелая, Гляньте: красная, черная, белая. (Смородина)</p>
<p>В атласных синих платицах В траву под кроной скатятся. Пойдут на джем и на компот Или — помыть и сразу в рот. (Сливы)</p>	<p>Этот овощ кисло-сладкий, Круглый, сочный, мягкий, гладкий. Щеки докрасна натер, И зовется... (помидор).</p>	<p>Это овощ, а не куст. В слове этом сочный хруст. Если очень любишь щи, Этот овощ в них ищи. (Капуста)</p>
<p>Она прячется от солнца Под кустом в глубокой норке, Бурая – не мишка, В норке — но не мышка. (Картошка)</p>	<p>Он похож на светофор: Красный, желтый иль зеленый. Всем известен с давних пор Фаршированный, соленый. Ты в салат его клади И в приправы добавляй. Ты без дела не сиди, Овощ этот называй. (Перец)</p>	<p>Огурцу сей овощ брат, Так в народе говорят. Вот улегся на бочок. Полосатый... (кабачок)</p>
<p>В огороде — желтый мяч, Только не бежит он вскачь, Он как полная луна, Вкусные в нем семена. (Тыква)</p>	<p>В огороде хоть росла, Знает ноты соль и фа. (Фасоль)</p>	<p>Дом зеленый тесноват: Узкий длинный, гладкий. В доме рядышком сидят Круглые ребятки. Осенью пришла беда — Треснул домик гладкий, Поскакали кто куда Круглые ребятки. (Горох)</p>
<p>Белый зубчик от простуды Пожевать совсем не худо. От простудных от болезней Нету овоща полезней. (Чеснок)</p>	<p>С этим овощем бордовым Будешь ты всегда здоровым. Встрече с ним девицы рады: Красит губы без помады. (Свекла)</p>	<p>Незаменимый для зеленых щей,  Но самый кислый он из овощей. (Щавель)</p>

<p>Душистый, мягкий и курчавый</p> <p>Для пищи служит он приправой,</p> <p>Когда же зонтик раскрывает,</p> <p>В соленья тут же попадает. (Укроп)</p>	<p>Эта огненная слива</p> <p>Ждет мороза терпеливо:</p> <p>С ним становится мягка,</p> <p>Ароматна и сладка. (Хурма)</p>	<p>Осень во мхах у болота плутала,</p> <p>Там украшенья свои потеряла.</p> <p>Люди — на мхах, им теперь недосуг:</p> <p>Розовый жемчуг рассыпан вокруг. (Клюква)</p>
<p>Ягоды колки,</p> <p>На ветках иголки.</p> <p>Тот, кто с терпеньем,</p> <p>Будет с вареньем. (Крыжовник)</p>	<p>В этих желтых пирамидках</p> <p>Сотни зёрен аппетитных. (Кукуруза)</p>	<p>Как в шкатулке у царевны,</p> <p>Горсть рубинов красных древних.</p> <p>Сладкий сок в рубинах спелых.</p> <p>Ты не раз, наверно, ел их. (Гранат)</p>
<p>То, о чём загадка здесь,</p> <p>Хорошо с чайком поесть,</p> <p>С виду — маленький батон</p> <p>И с начинкой сладкой он. (Рулет)</p>	<p>Не окрошка и не супчик.</p> <p>Свекла в нем, морковь, огурчик.</p> <p>Подают нам на обед</p> <p>С постным маслом... (Винегрет)</p>	<p>Вовсе не холодная конфета, Хоть по названию не скажешь это.</p> <p>(Леденец)</p>
<p>Прицепились к паровозу</p> <p>Вкусные вагончики.</p> <p>Каждый ароматен, розов,</p> <p>Сочные батончики.</p> <p>Все мясные, в толстой шкурке,</p> <p>И вчера достались Мурке. (Сосиски, сардельки)</p>	<p>Из муки ношу наряд,</p> <p>А начинке каждый рад!</p> <p>Сытный я, мясной продукт,</p> <p>И обжорам лучший друг!</p> <p>Мной питаться всем не лень,</p> <p>Потому что я ... (Пельмень)</p>	<p>Прозрачный дом,</p> <p>Много братишек в нем —</p> <p>Не лягушки, а зеленые,</p> <p>Не в морской воде, а соленые? (Соленые огурчики)</p>



**Вредные продукты**





**Вредные продукты**







**Полезные продукты**





**Полезные продукты**





**Полезные продукты**





**Полезные продукты**





**Полезные продукты**





**Полезные продукты**





**Полезные продукты**



# Дидактическая настольная игра-ходилка для детей старшего дошкольного возраста

## «Путешествие в страну здоровья»

**Актуальность:** Игра-ходилка — одна из старейших настольных игр, имеющая не только развлекательное, но и образовательное значение. Настольная игра помогает осваивать и систематизировать свои знания в различных областях, например, ОБЖ, ЗОЖ, ФЭМП, экология, народная культура и быт и т.д.

В процессе игры у детей развиваются мелкая моторика, речевой аппарат, ориентировка в пространстве, внимание, коммуникативные навыки и т.д.

**Описание:** Игра предназначена для детей 5-7 лет и может быть использована в совместной деятельности детей, детей и воспитателя, детей и родителей.

В игре отражаются следующие составляющие здорового образа жизни: сон, питание, гигиена полости рта и тела, подвижный образ жизни, зрение.

**Цель игры:** Воспитание бережного отношения к своему здоровью, формирование основ здорового образа жизни.

### Задачи:

- Систематизировать знания о здоровом образе жизни;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
- Предупреждать различные болезни
- Способствовать ценностному отношению к себе и своему здоровью

### Требуемые знания и умения ребенка:

- Знает о правилах личной гигиены (полости рта, кожи, одежды);
- Знает о необходимости соблюдения режима дня и питания;
- Знает о полезных продуктах и блюдах;
- Знает о пользе подвижного образа жизни;
- Знает о пользе закаливания

### Ожидаемые результаты:

- Знает шесть компонентов здорового образа жизни: правильное питание, подвижный образ жизни (занятие физкультурой, трудовая деятельность, игры во время прогулок), личная гигиена, здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек.
- Знает вредные привычки, способствующие ухудшению здоровья.
- Соблюдает правила здорового образа жизни.



**Правила игры:** В игре участвуют от 2 до 5 игроков. Воспитатель предлагает детям отправиться в далёкое путешествие в страну здоровья и знакомит с правилами игры:

- Игроки ставят фишки на старт. Очередность фишек игроки обговаривают заранее. Можно договориться, можно тянуть листочки с цифрами для определения очередности и т.д.
- В свой ход игрок бросает кубик и переставляет свою фишку вперед ровно на столько шагов, сколько выпало очков на кубике. Фишка игрока может проходить мимо шагов, занятых фишками других игроков или останавливаться на них.
- Если фишка останавливается на круге с изображением картинки, то ход переносится по стрелке на несколько шагов назад, если изображено вредное для здоровья занятие и вперед, если изображено полезное занятие. При этом игрок должен пояснить, почему данное действие вредное, либо полезное.
- Если игрок не смог дать пояснение, то его фишка возвращается на линию старта, а пояснения дают другие игроки.
- Побеждает игрок, который первый доберётся до финиша.

Обложка для приклеивания на коробку



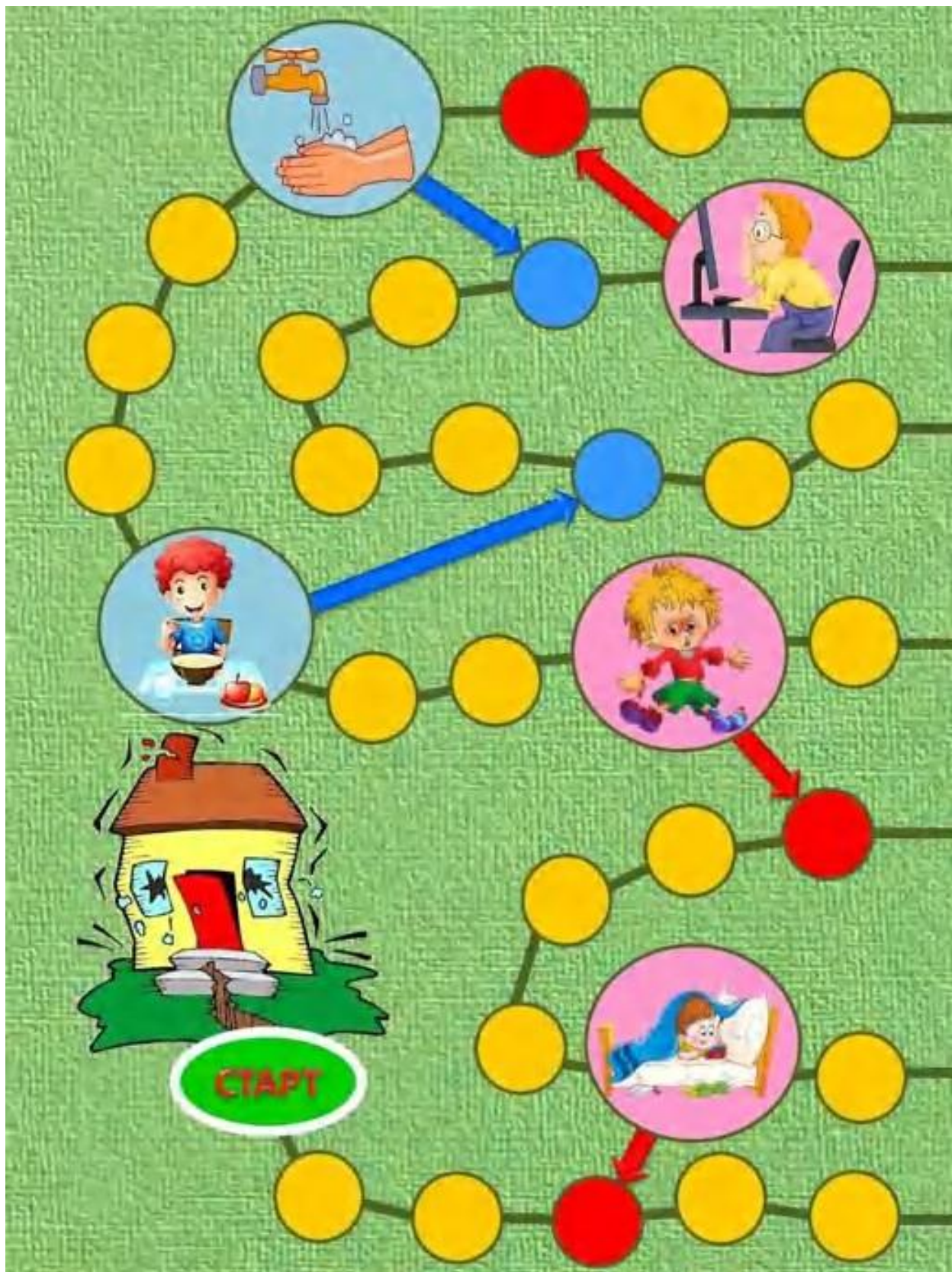
## ОПИСАНИЕ

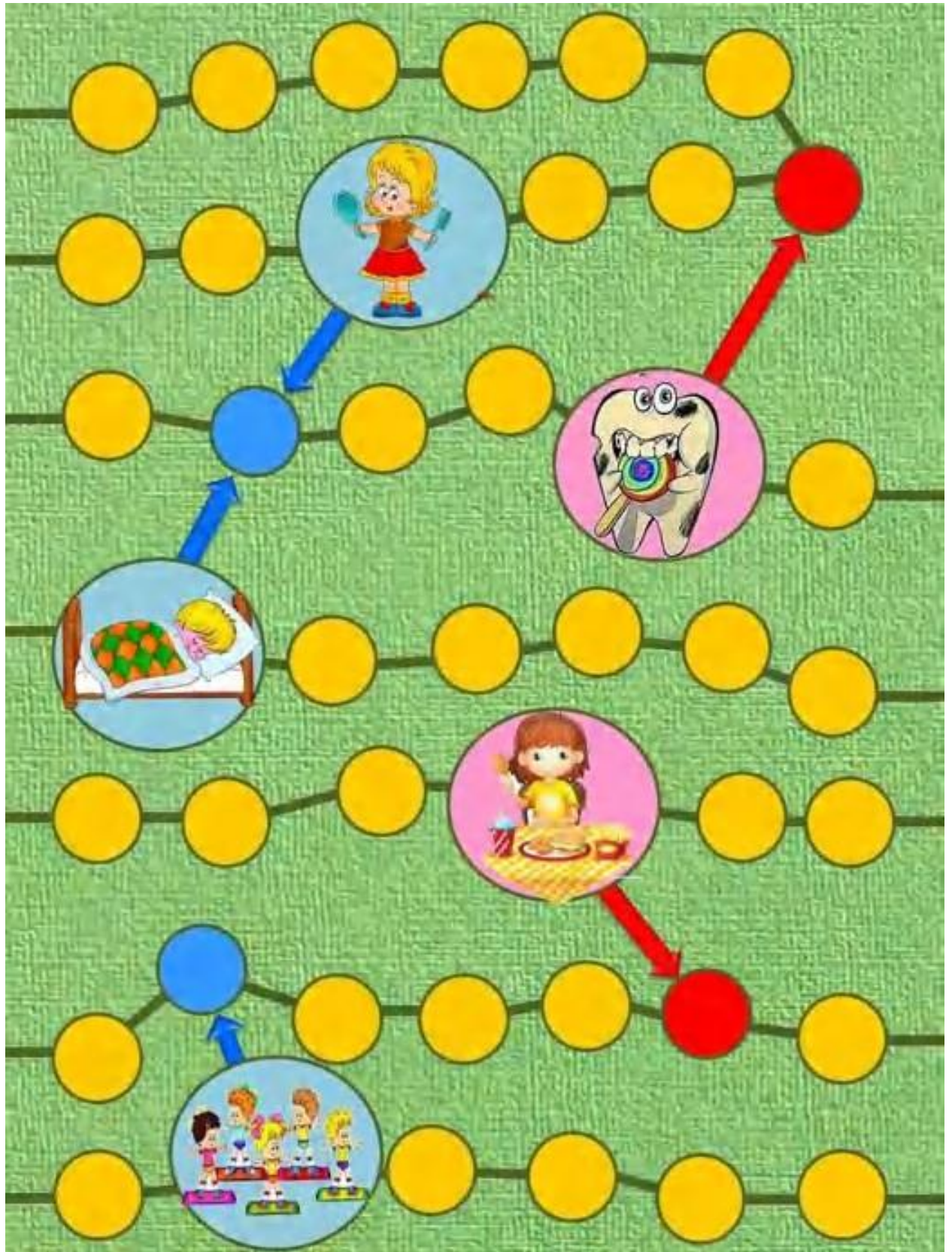
Игра предназначена для детей 5-7 лет.

**Цель игры:** обобщение (закрепление) знаний о здоровом образе жизни.

**Правила игры:** В игре участвуют от 2 до 5 игроков. Воспитатель предлагает детям отправиться в далёкое путешествие в страну здоровья и знакомит с правилами игры:

- Игроки ставят фишки на старт. Очередность фишек игроки обговаривают заранее. Можно договориться, можно тянуть листочки с цифрами для определения очередности и.т.д.
- В свой ход игрок бросает кубик и переставляет свою фишку вперед ровно на столько шагов, сколько выпало очков на кубике. Фишка игрока может проходить мимо шагов, занятых фишками других игроков или останавливаться на них.
- Если фишка останавливается на круге с изображением картинки, то ход переносится по стрелке на несколько шагов назад, если изображено вредное для здоровья занятие и вперед, если изображено полезное занятие. При этом игрок должен пояснить, почему данное действие вредное, либо полезное.
- Если игрок не смог дать пояснение, то его фишка возвращается на линию старта, а пояснения дают другие игроки.
- Побеждает игрок, который первый доберётся до финиша.







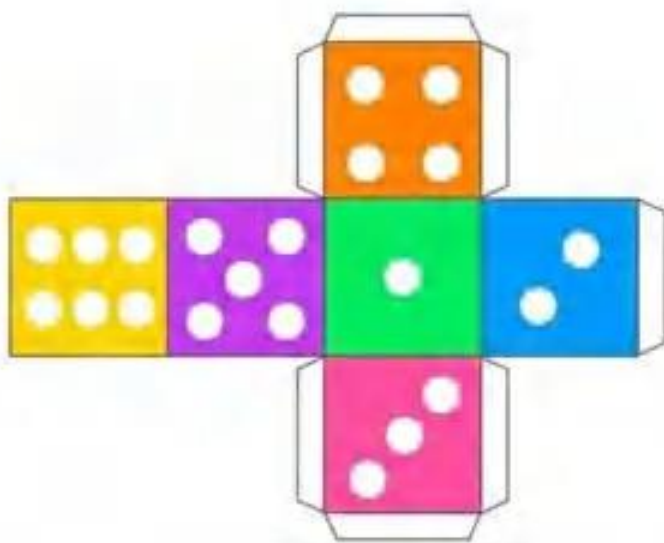
Листы игрового поля (нижняя часть)

Для листа 1









## Дидактическая игра «Будь здоров»

**Цель:** формирование знаний детей о здоровом образе жизни через разнообразные виды деятельности.

**Задачи:**

Образовательные: формировать у детей интерес и ценностное отношение к разным видам деятельности здорового образа жизни.

Развивающие: развивать произвольное внимание, логическое мышление, связную речь.

Воспитательные: воспитывать коммуникативные качества, умение работать и играть в коллективе; воспитывать осознанное отношение к своему здоровью.

**Правила:** нужно выбрать по очереди картинки с изображением разных видов деятельности и соотнести их между собой.

**Оборудование:** картинки с изображениями правильных и неправильных видов деятельности здорового образа жизни, картинки – смайлики («плохо», «хорошо»).

### Ход игры.

Дети рассматривают картинки, выбирают правильный вид деятельности здорового образа жизни. Затем находят картинки с изображением, противоположным данной ситуации. Обозначают картинками – смайликами «плохо» или «хорошо» и обосновывают свой ответ.





[http://www.liveinternet.ru/users/irisha\\_\\_\\_irishka/](http://www.liveinternet.ru/users/irisha___irishka/)

## Тема «Я и мои органы»

### ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «Наши зубки»

**Цель:** Развитие умения детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу.

**Материалы:** картинки здорового и больного зуба, картинки с полезными и вредными продуктами для зубов

#### Описание игры:

**Вариант 1.** В игре участвует любое количество детей. На столе лежат 2 картинки здорового и больного зуба. Здоровый зуб бережёт себя и ест только полезные продукты. А больной зуб болит, на нём появилась дырочка».

Задача ребёнка – выбрать картинки с полезными для зубов продуктами и выложить рядом со здоровым зубом, а карточки с вредными положить к больному зубу.

**Вариант 2.** Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок называет предметы, продукты. (Например: камень, булка, котлета, косточка, палец, орех и т. д.). Дети говорят «да» и поднимают руки вверх, если это можно кусать зубами, или говорят «нет» и приседают, если это нельзя кусать зубами.









## Дидактическая игра «Органы чувств»

**Назначение:** дидактическая игра, сделанная своими руками. Простая и доступная игра, которая поможет закрепить, систематизировать представление и знание детей об окружающем мире, здоровье человека. Подобранный материал способствует расширению знаний и представлений у детей об органах, и в игровой форме помогает развить монологическую речь, фантазию, мышление, систематизирует знания детей о возможностях укрепления здоровья. Дидактическая игра позволит научить детей грамотно следить за своим здоровьем.

Игра предназначена для детей старшего дошкольного возраста.

### Задачи игры:

- закрепить знания об основных органах чувств;
- расширить словарный запас;
- развивать связную речь;
- развивать внимание.

Игра состоит из пяти больших карточек, соответствующих пяти органам чувств:

«Глаз» - зрение

«Рот» - вкусовые ощущения

«Нос» - обоняние

«Ухо» - способность слышать

«Руки» - тактильные ощущения

**Ход игры:** нужно подобрать каждому органу чувств четыре по карточки и объяснить, почему та или иная карточка подходит к данному органу.

# ОРГАНЫ ЧУВСТВ













## Дидактическая игра «Внутреннее строение человека»

**Цель:** Формирование знаний детей о внутренних органах человека.

**Задачи:**

1. Совершенствовать знания детей о расположении внутренних органов человека.
2. Называть, находить и правильно располагать внутренние органы на теле человека.

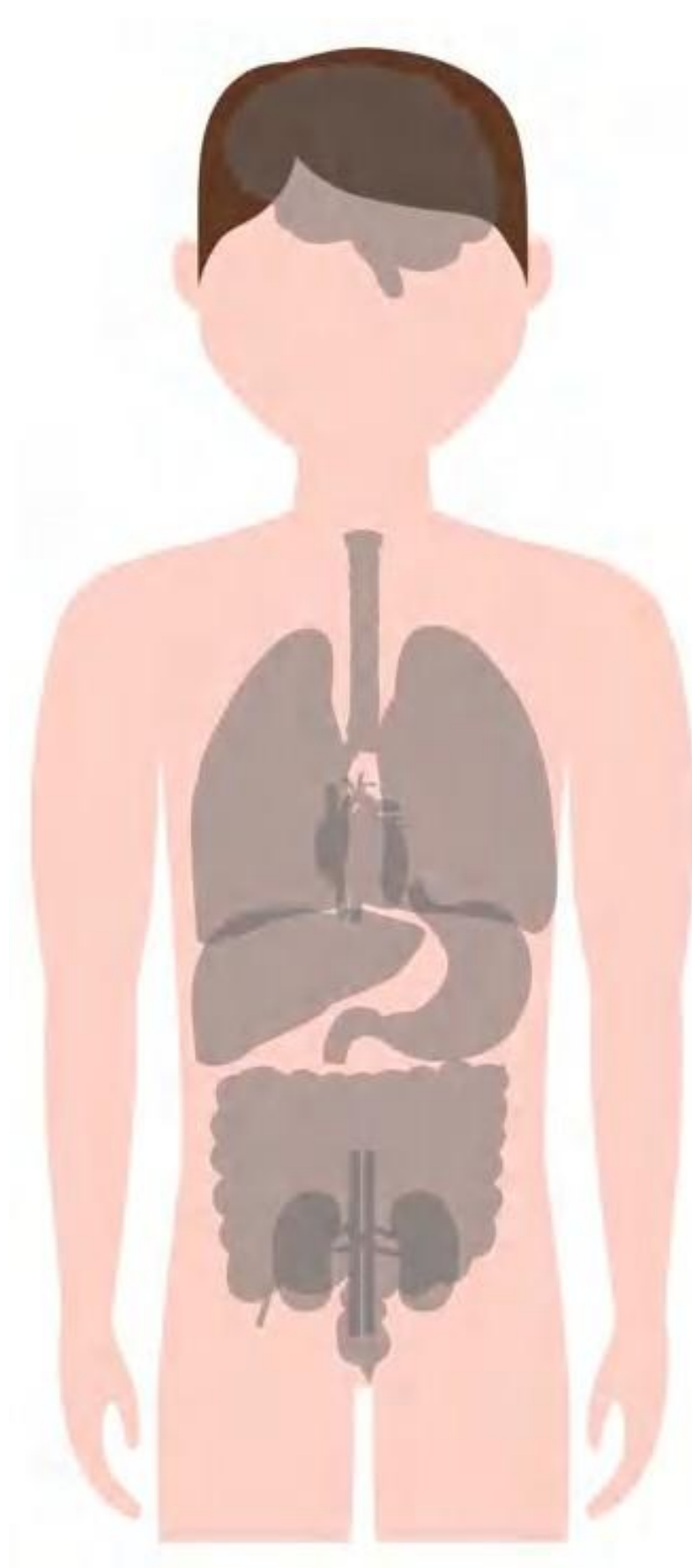
**Игровое правило:** Воспитатель читает стихотворение или загадывает загадку про органы, а дети должны отгадать и узнать их, назвать полным ответом и найти картинку.

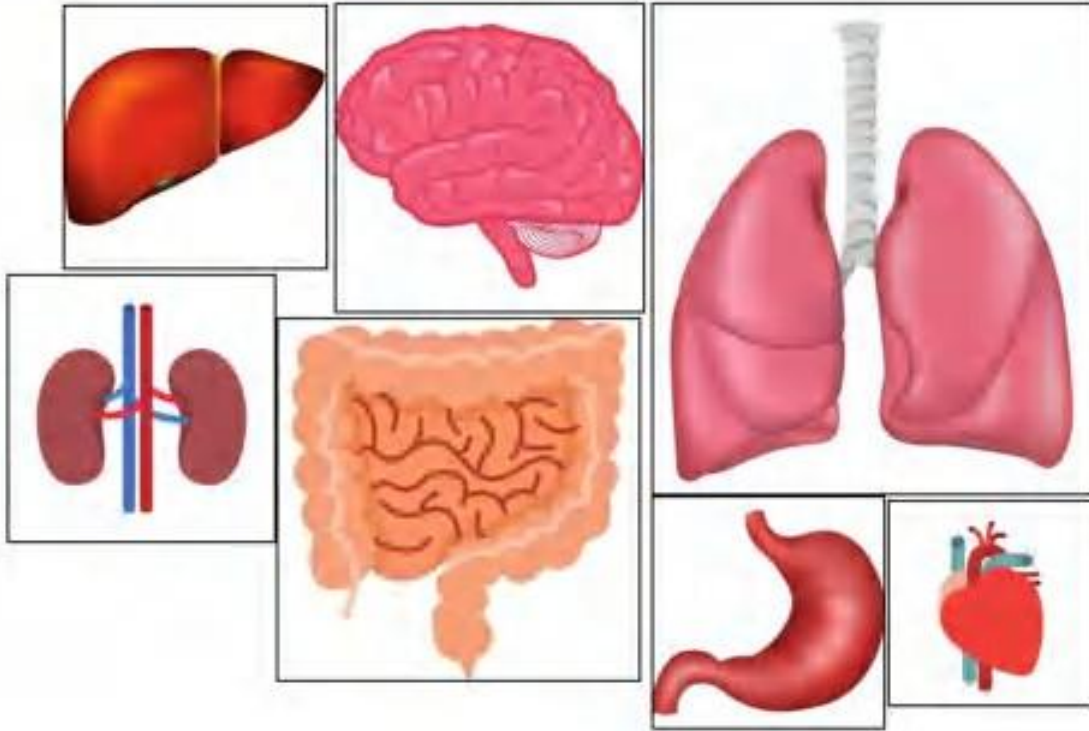
**Игровые действия:** Поиск нужных картинок. Соревнование – кто быстрее и правильно отгадает загадку и найдет картинку. Выигрывает тот, кто больше Нашел и правильно расположил картинки.

**Ход игры:** Игра проводится после ознакомления детей со строением человека, ознакомления с названиями органов и их функциями. На столе разложены картинки, воспитатель задает вопрос, дети по очереди отвечают полным ответом и выбирают нужную картинку, игра продолжается пока дети не разберут все картинки.

День и ночь стучит оно, Словно бы заведено. Будет плохо, если вдруг Прекратится этот стук. (Сердце)	Я качаю день и ночь, Как крупнейший насос. Быстро жидкость я толкаю, А потом и забираю
Чудо фабрика у нас, Очищает кровь и газ. Яды все она съедает К сердцу их не отпускает. (печень)	Чудо орган есть у нас. Он приносит клеткам газ. Его надо уважать, Без него нельзя дышать.(лёгкое)
Висит мешочек небольшой – То полный, то пустой. В него вагончики бегут, Пищу, жидкости везут. Кипит работа целый день, Нам помогать ему не лень. Готовит пищу, нас питает, А что не нужно – выгоняет. (желудок)	Он всё запоминает, Смотреть, слушать, говорить, Видеть помогает, Работой всего нашего организма управляет. (мозг)
Отдел этот очень походит на склад: Здесь тихо и мирно продукты лежат, Которые больше не переварятся, Так интересно, как он называется? Если в отходах много воды, Уйдет она в кровь и не будет беды. (кишечник)	Две фасолины висят, Ненужные вещества пропускают И удалять их помогают. (почки)







## Дидактическая игра «Наши умные помощники-органы чувств»

**Цель:** формирование знаний детей об органах чувств, их роли при восприятии человеком окружающего мира.

### **Задачи:**

**Образовательные:** закрепить знания детей об органах чувств (слух, зрение, вкус, обоняние и осязание); уточнить, какое значение для человека имеют органы чувств при восприятии им окружающего мира.

**Развивающие:** развивать зрительное и слуховое восприятие, внимание, память, логическое мышление.

**Воспитательные:** воспитывать бережное отношение детей к органам чувств, культуру их охраны.

**Правила:** необходимо подобрать к каждой карточке с органами чувств (осязание, обоняние, зрение, вкус, слух) подходящие карточки с картинками.

**Оборудование:** карточки с органами чувств (осязание, обоняние, зрение, вкус, слух), карточки с картинками в цветных рамках.

### **Ход игры**

Предложить детям подобрать к каждой карточке с органами чувств (осязание, обоняние, зрение, вкус, слух) подходящие карточки с картинками. Помогут не ошибиться цветные рамки. Затем нужно рассказать про все картинки (какие они на ощупь, на вкус, как звучат, как выглядят, чем пахнут). Если играет несколько детей, каждый собирает картинки с рамками одного цвета.





Дидактическая игра

## «Наши органы чувств»

Цель: закреплять знания детей об органах чувств.

Возраст 4-7 лет

Материал: 5 карточек для предварительной беседы об органах чувств, 5 разрезных картинок с образцами сбора (ухо, нос, рот, глаз, рука), 5 пазлов с изображением органов чувств и картинками, обозначающими функции органов чувств.

Ход игры: дети рассматривают картинки, собирают пазлы.



# Наши органы чувств



# Ушами слушаем



**слух**



# Носом нюхаем



**обоняние**





# Ртом кушаем



**ВКУС**



# Глазами смотрим



**зрение**



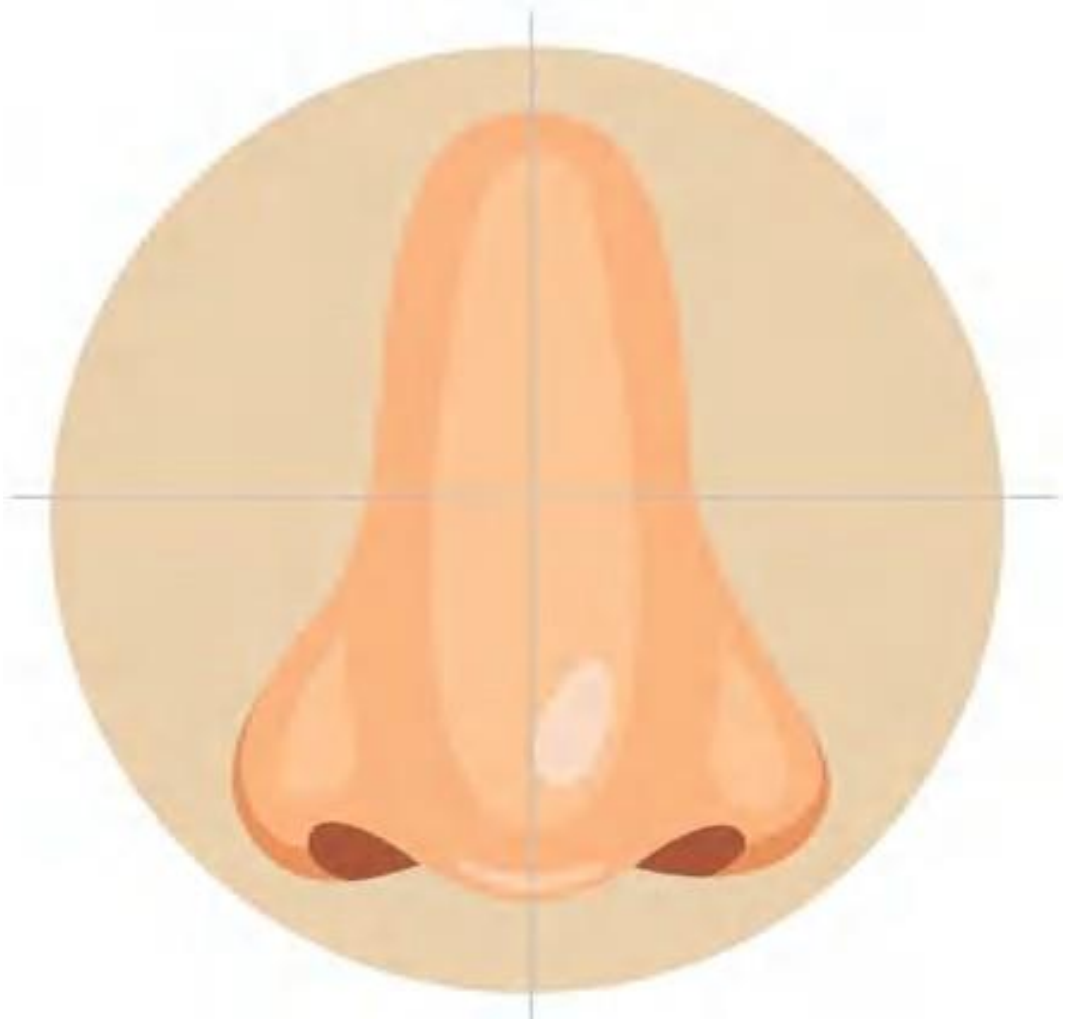
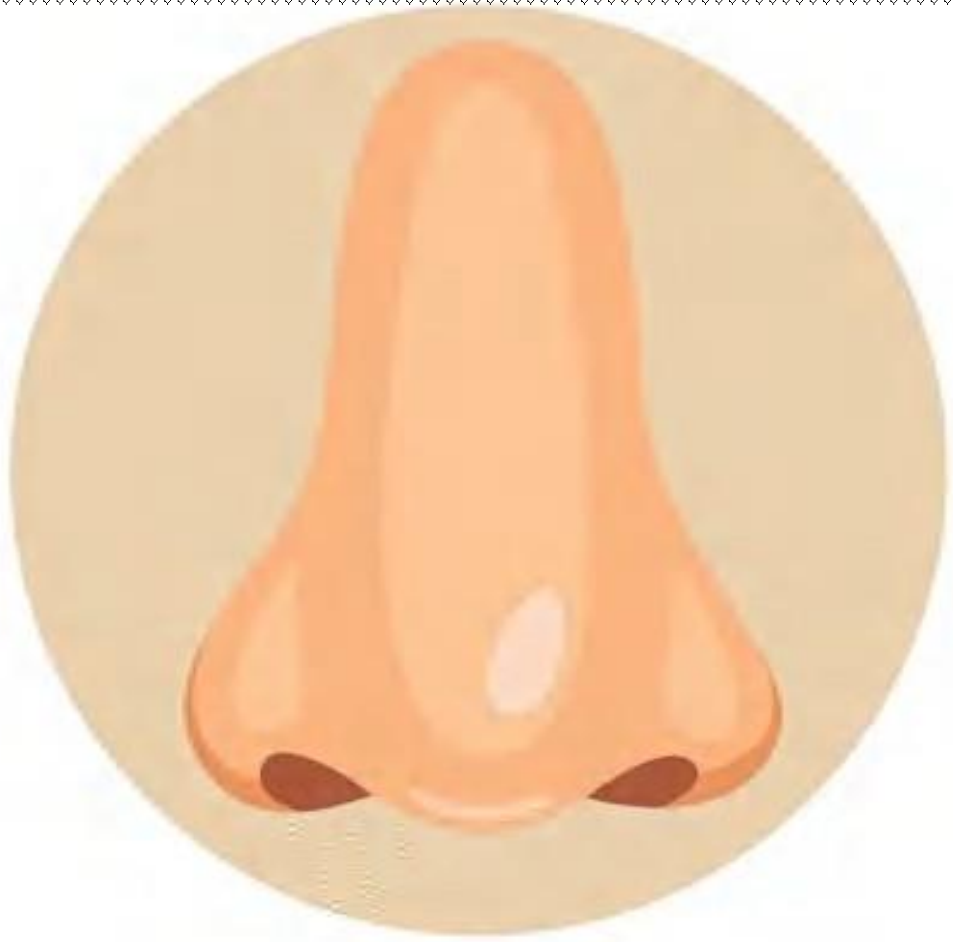
# Руками трогаем



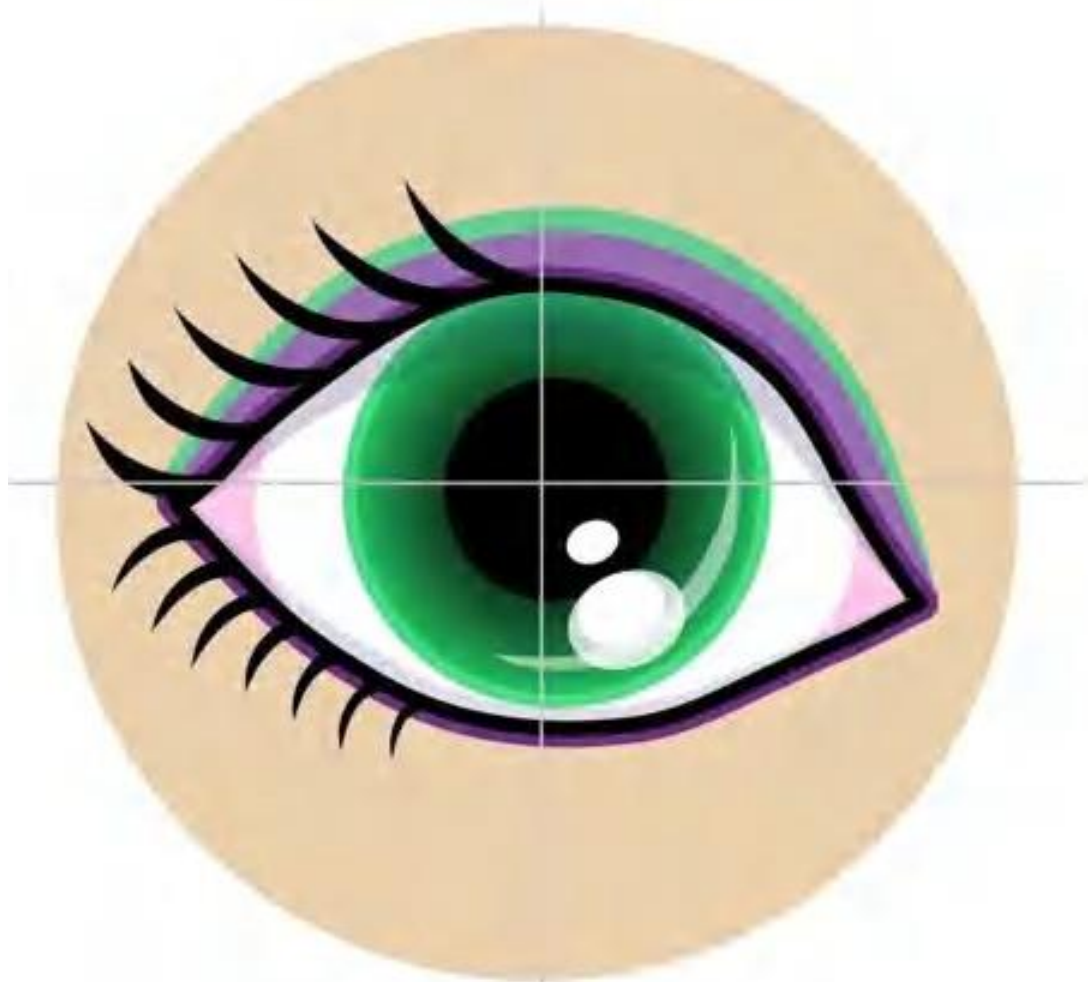
**осязание**

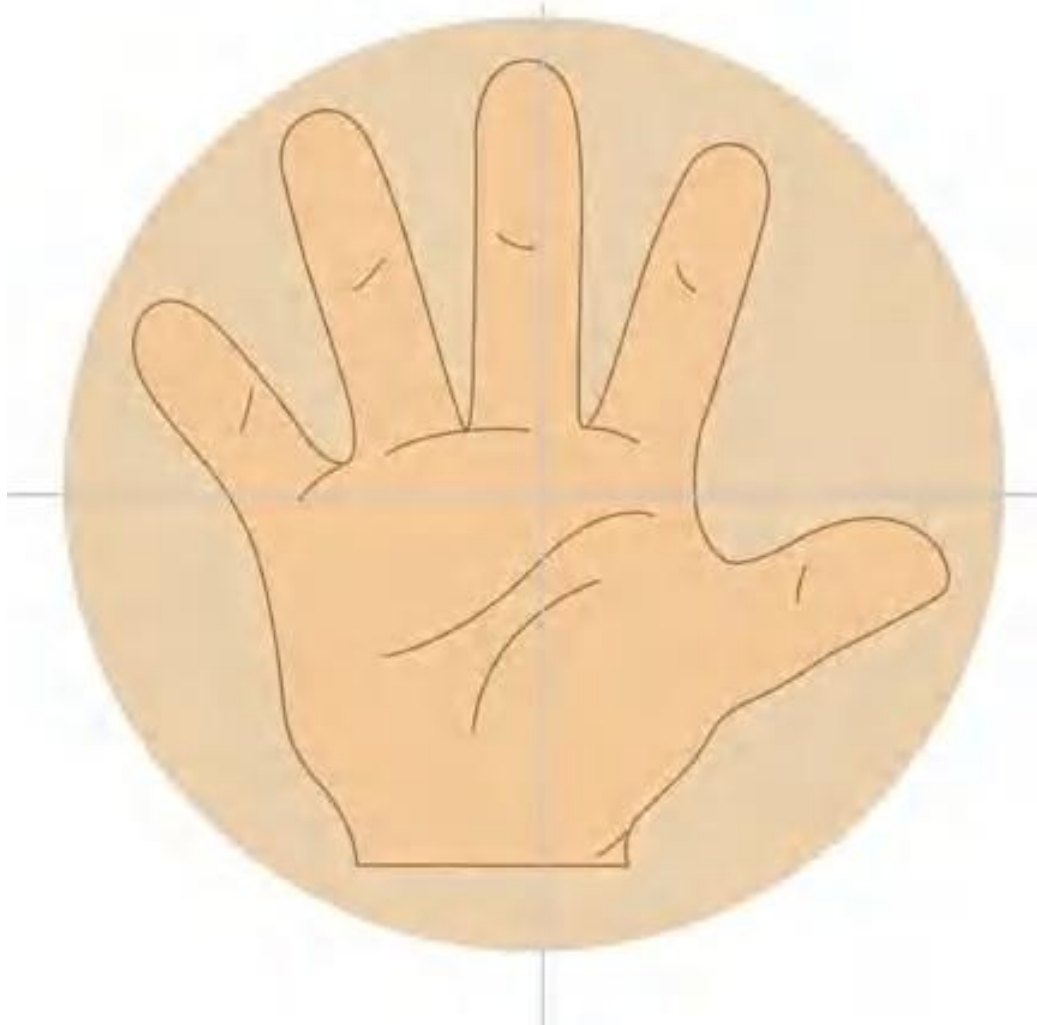








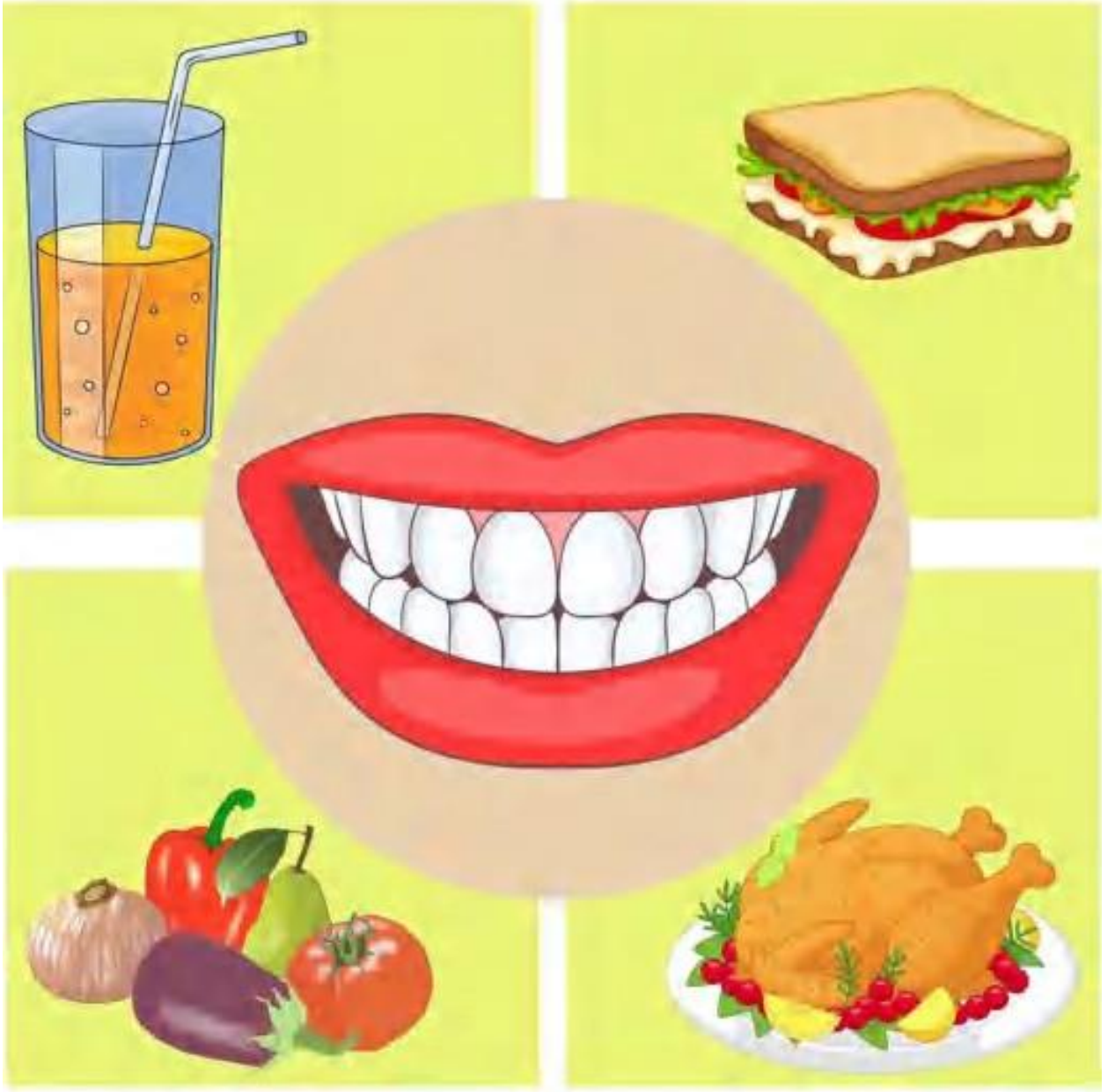
















## **Дидактическая игра «Здоровые зубки»**

**Возраст:** 4-7 лет

**Цель:** формировать привычку заботиться о зубах, расширять представления дошкольников о том, что полезно и вредно для зубов.

**Материал:** Картинки с изображением средств ухода за зубами, продуктов питания, различных «несъедобных предметов» (зубная паста, зубная щетка, зубная нить, яблоко, морковь, орехи в скорлупе, карандаш), 4 игровых поля «полезно для зубов», «Вредно для зубов», алгоритм чистки зубов, средства ухода за зубами.

**Ход игры:**

Перед ребенком раскладывают игровые поля и набор карточек. Количество заданий зависит от возраста. Задание: разложить карточки на игровом поле по категориям, «Средства ухода за зубами», «что полезно для зубов», «Что вредно для зубов», «Алгоритм чистки зубов»



Дарят море радости  
Ребятишкам сладости,  
Но печенье и конфетки  
Часто портят зубы деткам.

Чтобы зубки не лечить  
И улыбку сохранить,  
Кушайте продукты –  
Ягоды и фрукты.

А ещё, мои друзья,  
Дам совет вам, не тая:  
Нужно чистить зубки нам  
По утрам и вечерам.

Утром зубы проснулись,  
Были очень грустны:  
Их ведь если не чистить,  
Станут страшно больны.

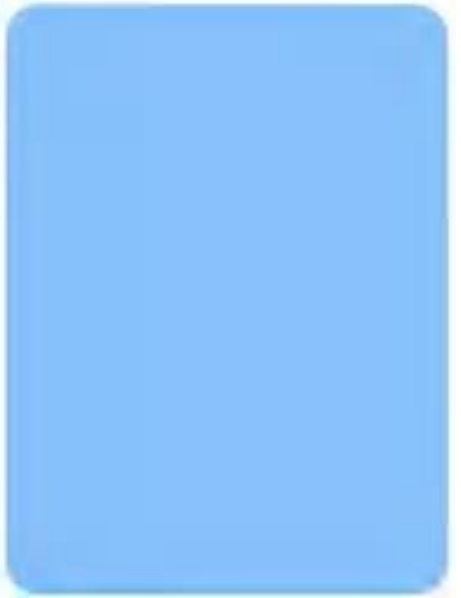
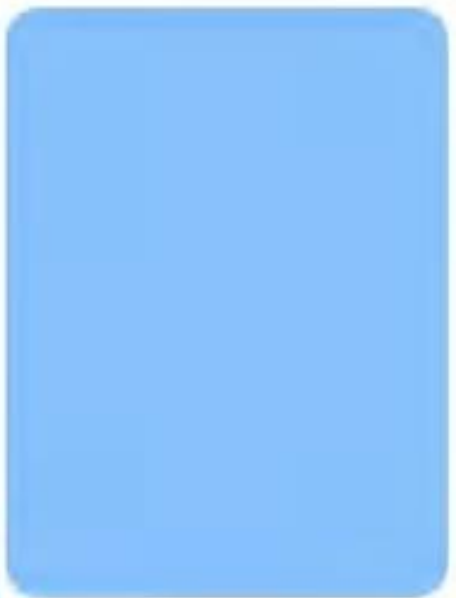
Щёткой им почесали  
Справа, слева бока –  
Разогнали тем самым  
Грусти все облака.

Стоит зубы почистить –  
Станут сразу сиять...  
В день улыбку, как солнце,  
Нужно дважды спасать!

У меня зубная щетка  
Она чистит зубы четко  
Раз за разом веселей  
Мои зубки все белей

Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки  
Утром две минутки  
Чистят себе зубки.  
Маленькие котики  
Открывают ротики  
Зубки выстроились в ряд,  
Щетку с пастой ждут опять!

Чистим зубы дважды в сутки,  
Чистим долго: три минутки,  
Щеткой чистой, не лохматой,  
Пастой вкусной, ароматной.  
Чистим щеткой вверх и вниз –  
Ну, микробы, берегись!



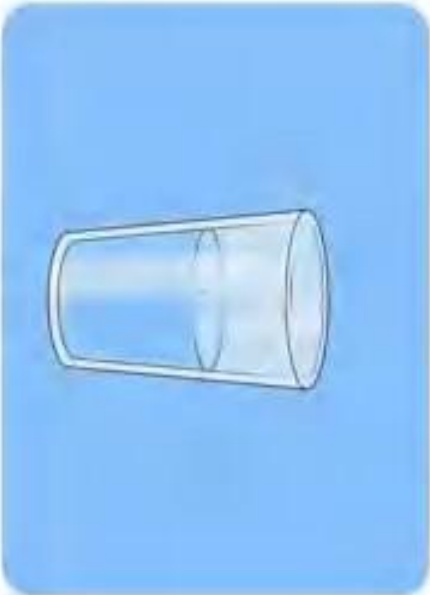






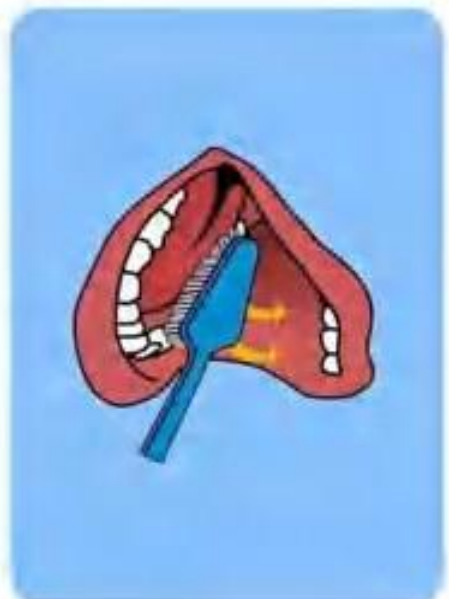




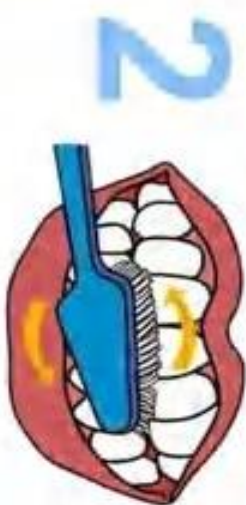












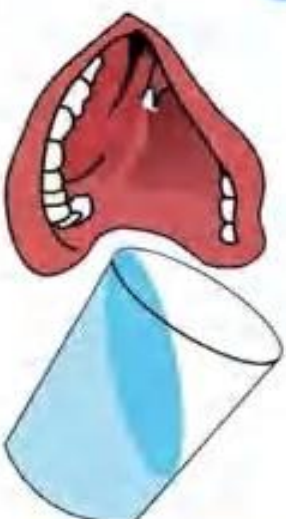
4



5



6



# Алгоритм чистки зубов

## Тема «Я и мое тело»

### Дидактическая игра «Перевертыши»

**Цель:** формирование знаний детей о строении тела человека

**Задачи:**

1. Закреплять знания детей о разных частях тела;
2. Развивать связную речь, внимание, память;
3. Воспитывать желание играть вместе.

**Материал:** Карточки 18 штук, на одной стороне картинка части тела, на другой – название части тела.




**Ход игры:**

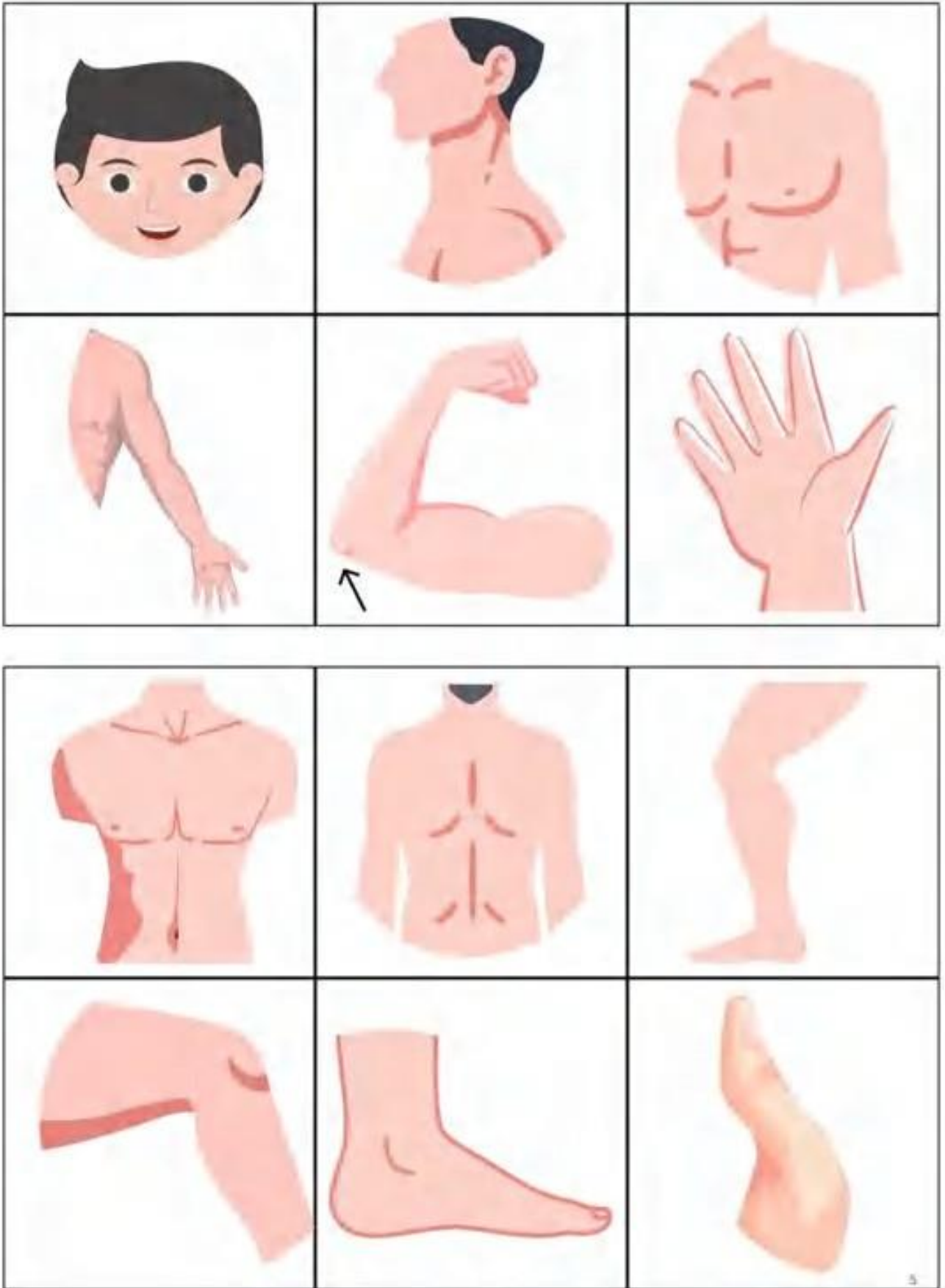
1 вариант: перед детьми раскладываются карточки картинками вверх. На другой стороне картинки написано название другой части тела, которую нужно найти. Дети открывают карточки последовательно, тот кто первый нашел. Перевернув карточку, становится понятна какая следующая. При правильном использовании карточки открываются все.

2 вариант: Перед детьми раскладываются карточки картинками вниз. Дети читают название части тела на одной карточке, переворачивают ее, называя часть тела по картинке и ищут и читают следующую карточку, которую необходимо найти.

3 вариант: Дети читают на одной карточке название части тела, переворачивают ее, называя часть тела по картинке, проговаривая рифму выполняют определенное движение.

- Язычок-скакунок (артикуляционное упражнение «Лошадка»),
- Головушка-соловушка (гладят себя по голове),
- Носик-абрикосик (закрывают глаза и попадают пальчиком в кончик своего носа),
- Ротик-самолетик (вытягивают губы в трубочку и гудят),
- Глазки-краски (широко открывают глаза),
- Ушки-непослушки (щипают пальчиками),
- Шейка-индейка (вытягивают),
- Плечики-кузнечики (дергают вверх-вниз)
- Ручки-хватучки (хватают вокруг себя),
- Пальчики-мальчики (шевелият),
- Спинка-тростинка (вытягивают),
- Коленки-поленки (сгибают ножки в коленях по очереди),
- Ножки-сапожки (топают).
- Стопа-тропа (перекатываются с пятки на носок и обратно)
- Ладочки-лепешки («стряпают»)
- Бровки-на головке (подымают, опускают)
- Локоточки-кружочки (руки на плечи, «рисуют» кружочки локтями)
- Торс-замерз (изображают что замерзли)

		
		
УХО	ГЛАЗ	ЯЗЫК
БРОВЬ	РОТ	НОС



**ГОЛОВА**

**ШЕЯ**

**ПЛЕЧО**

**РУКА**

**ЛОКОТЬ**

**ЛАДОНЬ**

**ТОРС**

**СПИНА**

**НОГА**

**КОЛЕНО**

**СТОПА**

**ПАЛЕЦ**

## **Валеологическое лото «Части тела» для дошкольников**

**Цели:** создание условий для познания разных частей тела и их функций.

**Задачи:**

1. Закрепить знания о разных частях тела;
2. Учить играть по правилам, соблюдать очередь;
3. Развивать навык классификации предметов по группам;
4. Развивать зрительное внимание, логическое мышление, речь.

**Материал:** 5 больших полей (одна карточка на 8 элементов, 60 маленьких кругов- карточек (на каждой карточке по одному изображению из каждой категории).

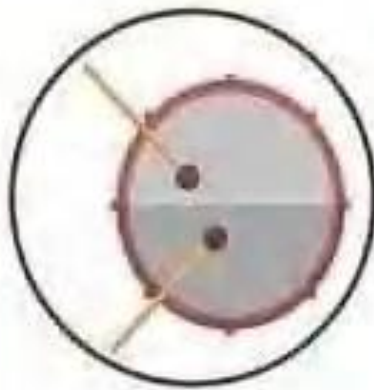
**Ход игры:** играют от 2 до 5 человек. Каждому игроку раздается большое поле-карточка.

**1 вариант:** Маленькие круги-карточки складывают в мешочек. Ведущий достает из мешка маленький круг-карточку и произносит, что изображено. Игрок, у которого на большом поле-карточке есть картинка-отгадка, называет часть тела для которой оно предназначено и забирает маленький кружок-карточку. Выигрывает тот игрок, который первый выложит все круги-карточки.

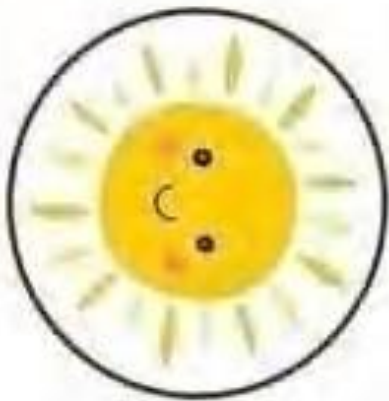
**2 вариант:** Маленькие круги-карточки раскладываются на столе. По сигналу ведущего игроки заполняют поле-карточку маленькими кружочками-карточками. Выигрывает тот игрок, который больше всего карточек собрал и доказал то, что картинки-отгадки предназначены именно для той части тела, которая изображена на его поле-карточке.

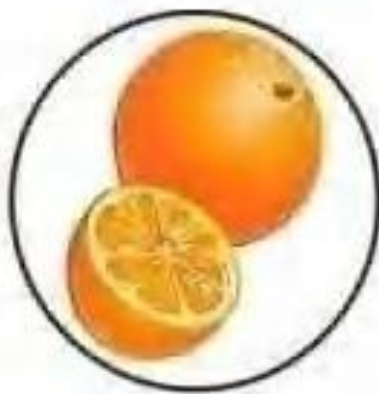
**3 вариант:** Игра может проходить и индивидуально. Ребенок достает маленькие круги-карточки и прикрепляя к большому полю-карточке произносит: «Ухо слышит...» или «Глаза видят...» и т. д

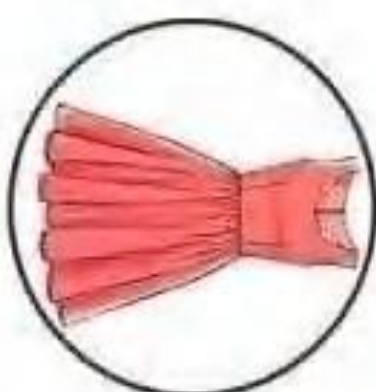
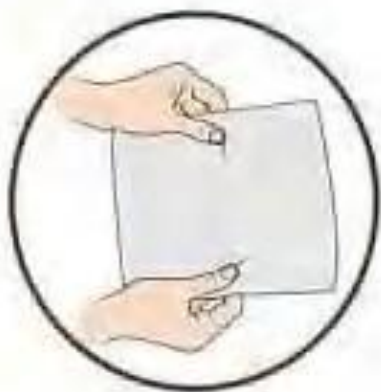
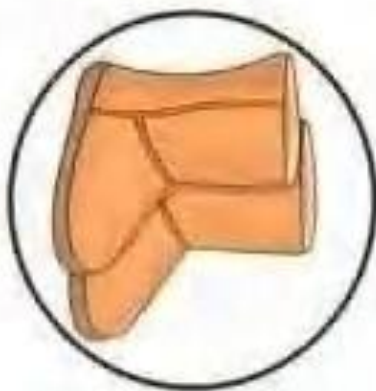


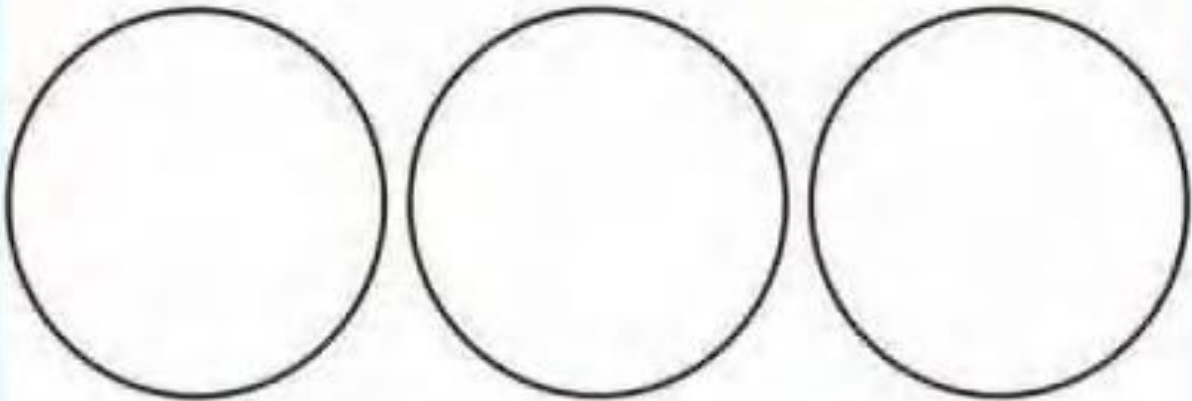
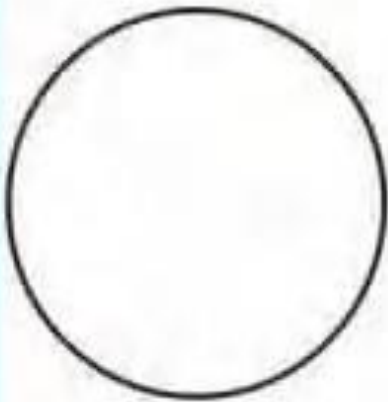
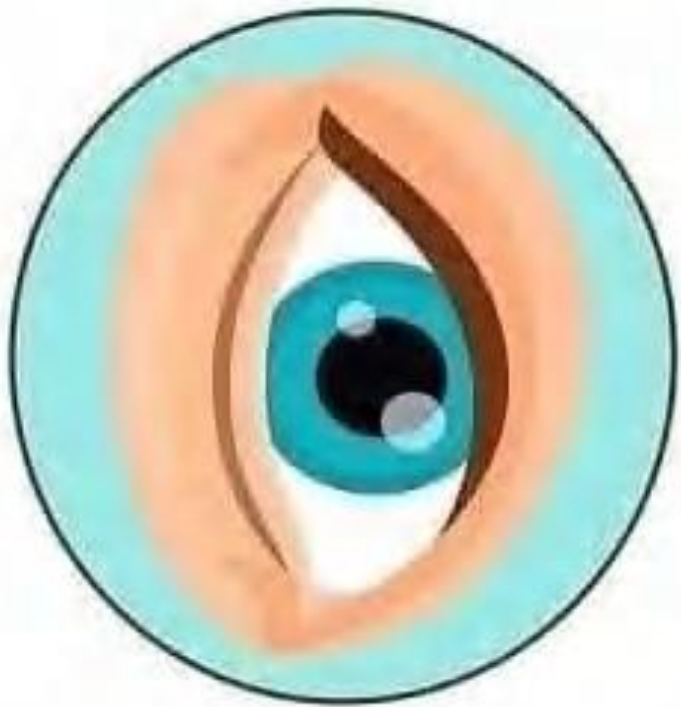
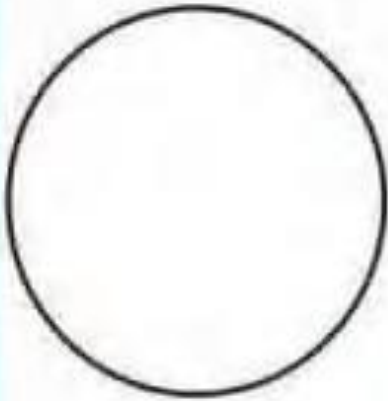
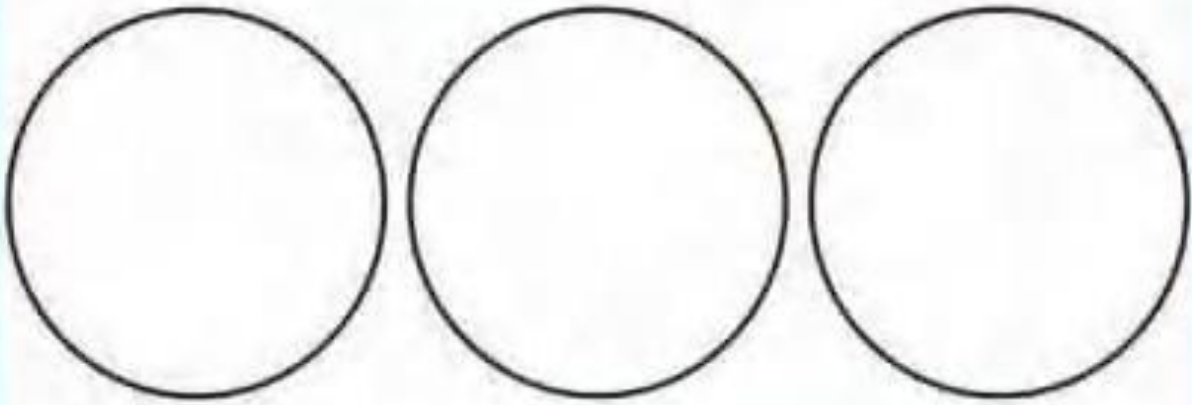


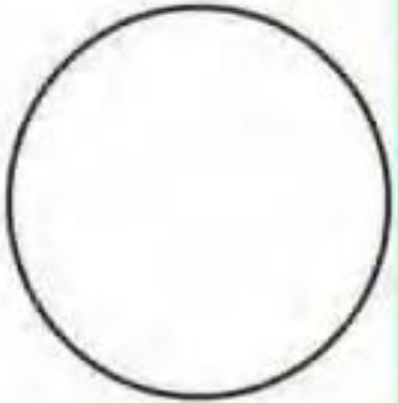
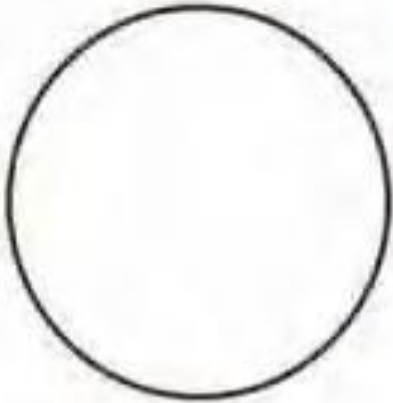
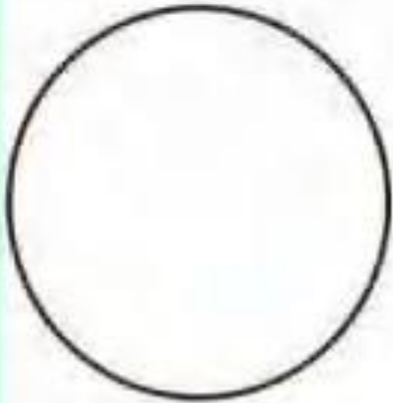
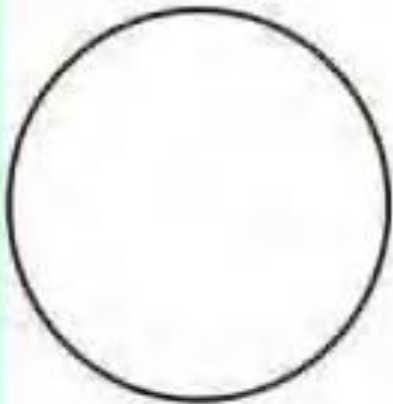
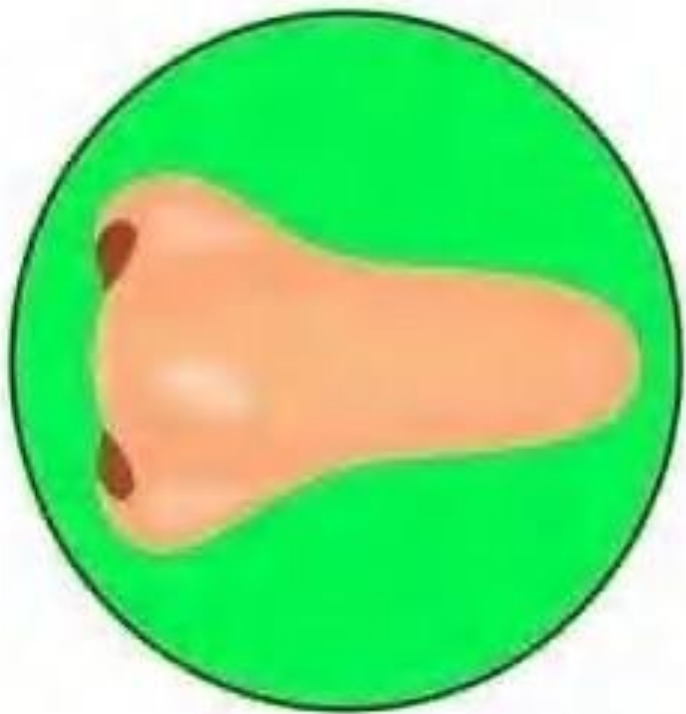
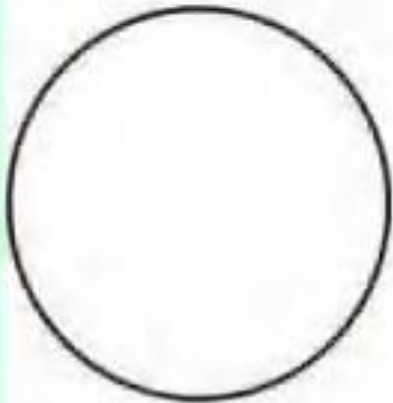
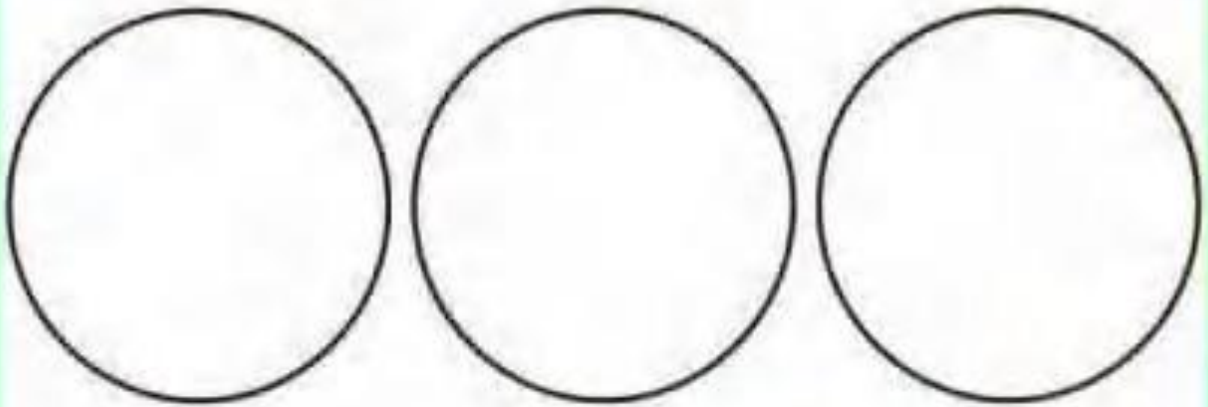


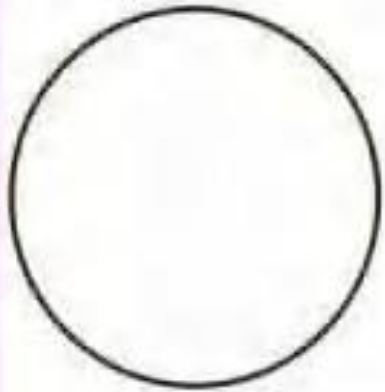
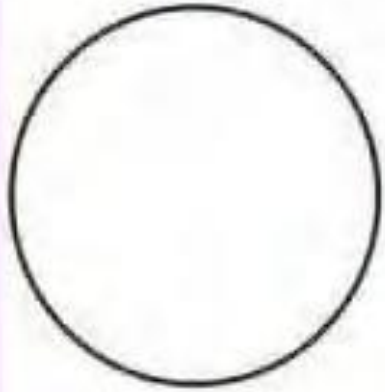


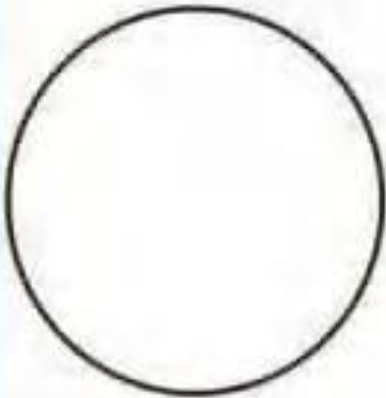
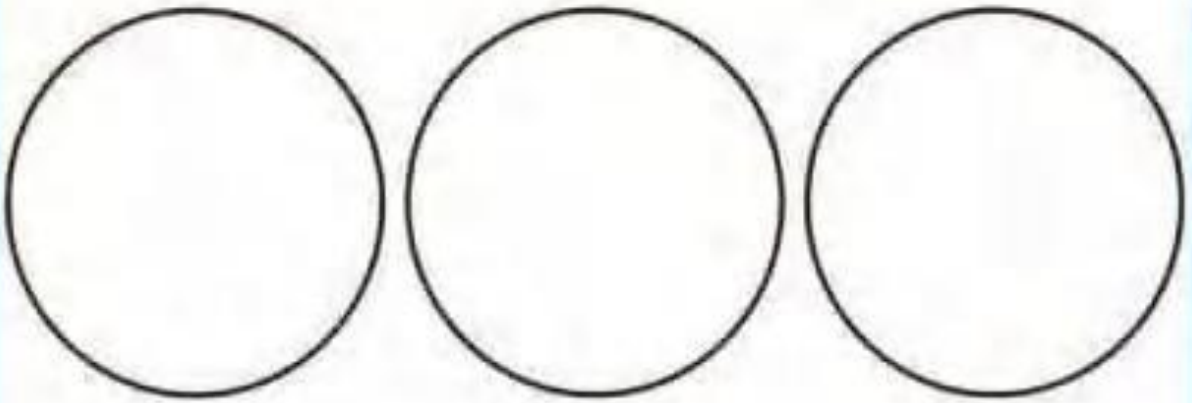


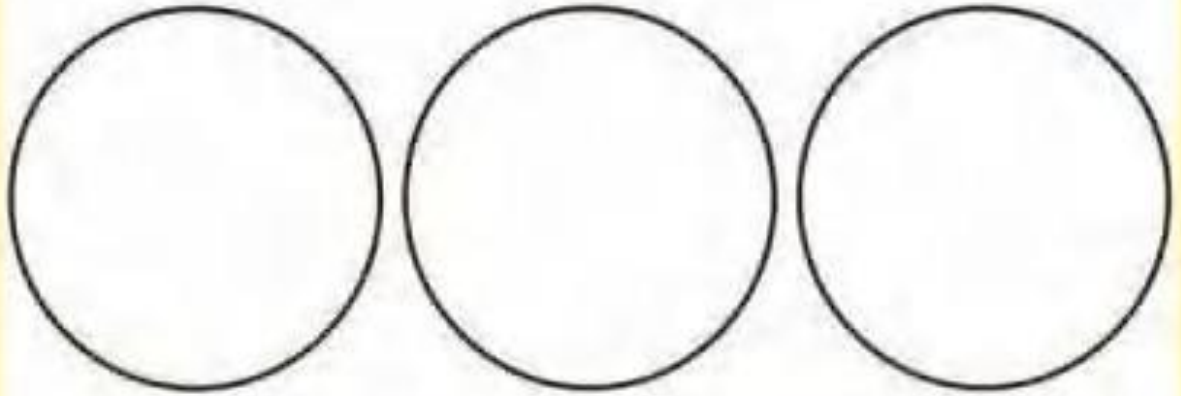
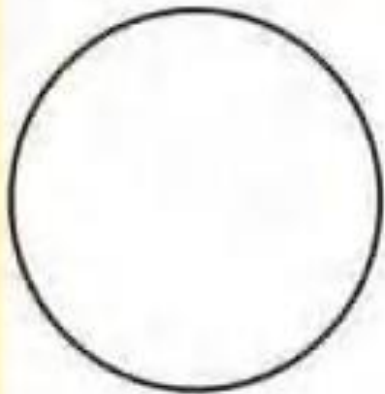
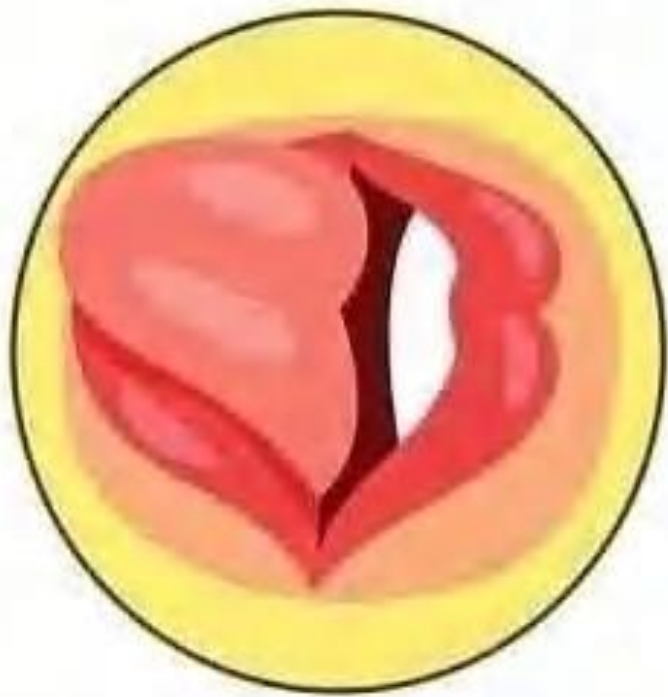
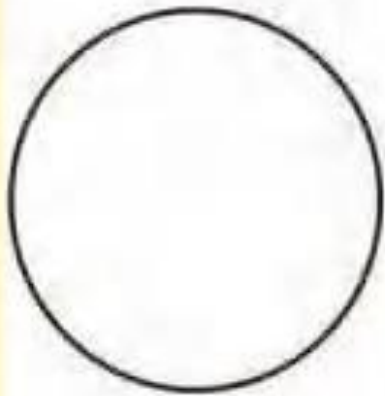














## **Игра по ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста**

### **«Подбери и назови».**

#### **Задачи:**

1. Формировать представления о частях тела.
2. Учить подбирать и называть части тела по вопросу взрослого и самостоятельно.
3. Способствовать развитию речи.
4. Воспитывать аккуратность.

#### **Правила игры:**

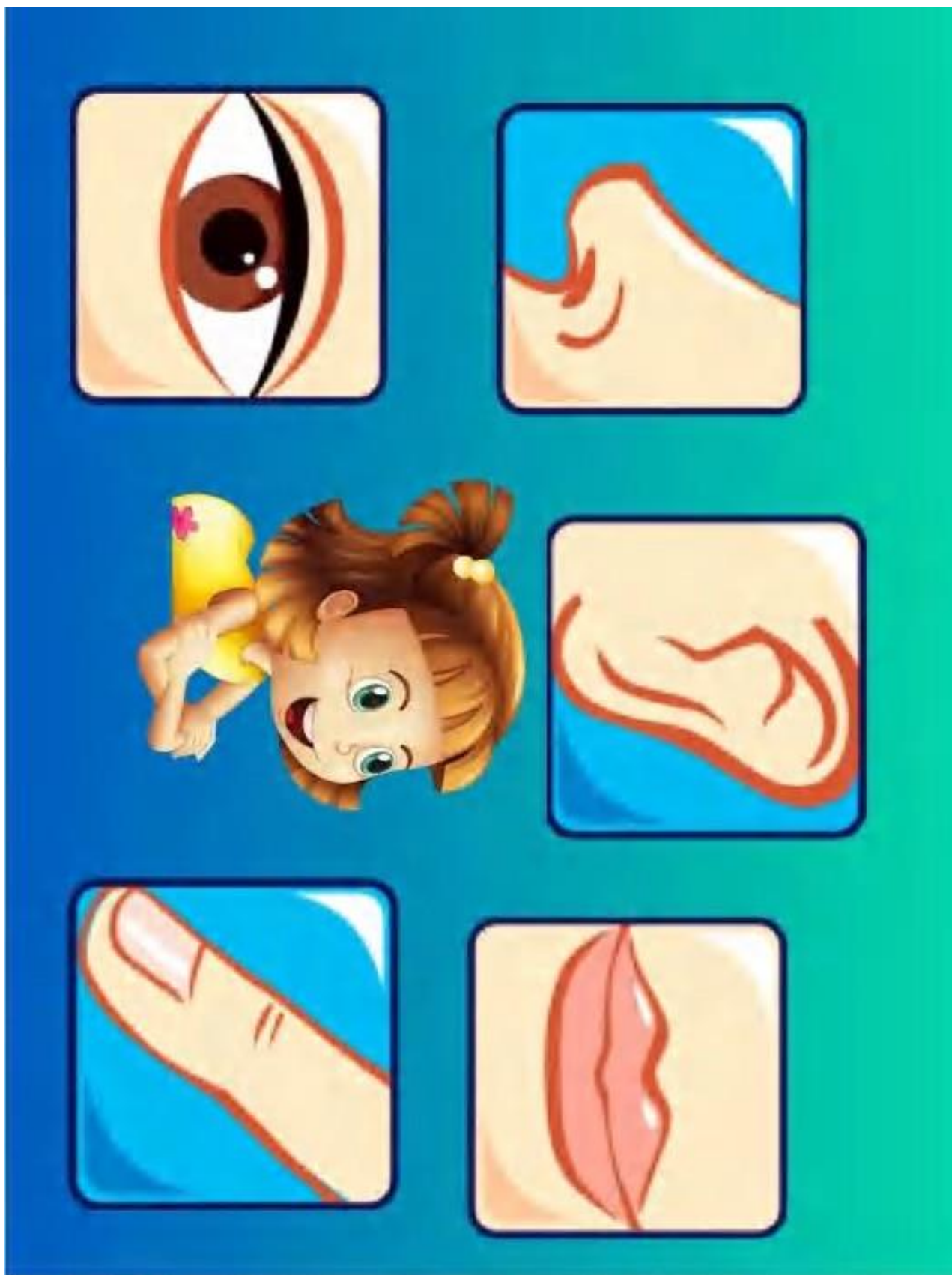
##### **Вариант 1.**

Воспитатель называет часть тела, а дети подбирают карточки и закрывают «окошко» с этой картинкой.

##### **Вариант 2.**

Воспитатель показывает карточку с частью тела, а ребёнок называет и закрывает нужное «окошко».

В игре могут участвовать от одного до трёх человек.



## **Игра по ЗОЖ для детей младшего дошкольного возраста.**

### **«Собери лицо».**

#### **Задачи:**

1. Формировать у детей представления о частях лица (головы).
2. Учить подбирать по образцу и самостоятельно.
3. Способствовать развитию восприятия.
4. Воспитывать аккуратность.

#### **Правила игры:**

##### **Вариант 1.**

Дети составляют лицо по образцу, которые находятся в наборе игры.

##### **Вариант 2.**

Воспитатель называет часть лица, например: «Нос», а ребёнок находит и кладёт на нужное место на «пустом» лице.

В игре могут участвовать от одного до трёх человек.

