

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 103 комбинированного вида»



Картотека игр по ЗОЖ  
Группа №13 «Смешарики»

Воспитатели: Романова Т.А.  
Артеева И.С.

г. Ухта  
2022 г.

## **Подборка игр по формированию здорового образа жизни.**

**Цель:** Формирование представлений о здоровом образе жизни, повышение интереса к своему здоровью, дать информацию о ЗОЖ, развивать интерес к окружающему миру.

### **"Опасно - не опасно"**

**Цель:** учить детей отличать опасные для жизни ситуации, грозящие их здоровью и здоровью окружающих, от неопасных. Уметь предвидеть и предупредить результаты возможного развития ситуации. Закреплять и соблюдать правила безопасного поведения в различных ситуациях. Развивать охранительное самосознание. Воспитывать чувство взаимопомощи;

#### **Правила игры:**

дети не должны мешать, друг друга слушать, и отвечать, при необходимости могут дополнять ответы товарищей, но не подглядывать, не подсказывать и не пользоваться подсказкой.

**Игровой материал:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций, карточек разных цветов в зависимости от вариантов игры.

#### **Ход игры.**

1. Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, и белую, если ее нет.

2. Ребята внимательно рассматривают дидактические картинки, которые показывает воспитатель, затем поднимают красную карточку, если есть угроза для жизни и здоровья; желтую карточку - когда опасность может возникнуть при определенном поведении; синюю - если опасности нет. При этом в каждом случае объясняют свое решение.

3. Воспитатель предлагает детям самостоятельно поработать с дидактическими картинками; под красную карточку надо положить картинки с изображением опасных для жизни ситуаций, под белую - с изображением неопасных ситуаций.

Ребята объясняют выбор.

### **"Что такое хорошо и что такое плохо"**

**Цель:** Учить детей отличать хорошее поведение от плохого; Обратить внимание на то, что хорошее поведение приносит радость, здоровье как тебе самому, так и окружающим тебя людям, и, наоборот, плохое поведение может привести к несчастию, болезни.

#### **Правила игры:**

Выражать мимикой свое отношение детям следует только после вопроса "Ребята, это хорошо или плохо?"

**Игровой материал:** Отрывки их художественных произведений, жизненные факты о хорошем и плохом поведении человека, детей, группы.

### **Ход игры:**

Дети мимикой и жестами выражают свое отношение к хорошему и плохому поведению (плохое поведение - делают сердитое лицо, грозят пальцем; хорошее - улыбаются, одобрительно кивают головами). Отвечают на вопросы воспитателя.

Примерный тест.

Сегодня Сережа опять ел снег. Ребята, это хорошо или плохо?

Дети мимикой и жестами показывают, что это плохо.

Что может случиться с Сережей? Дети отвечают.

### **"Где живет витаминка?"**

**Цель:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровой материал:** карточки с буквенным изображением названий витаминов, карточки продуктов.

### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

### **"Что любит сердце?"**

**Цель:** прививать привычку к здоровому образу жизни, расширять кругозор детей по профилактике болезни сердца.

**Игровой материал:** нет

### **Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям называть виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово - это часть сердца. Постепенно по мере названия детьми слов получается целое сердце. Количество игроков 8-10 человек.

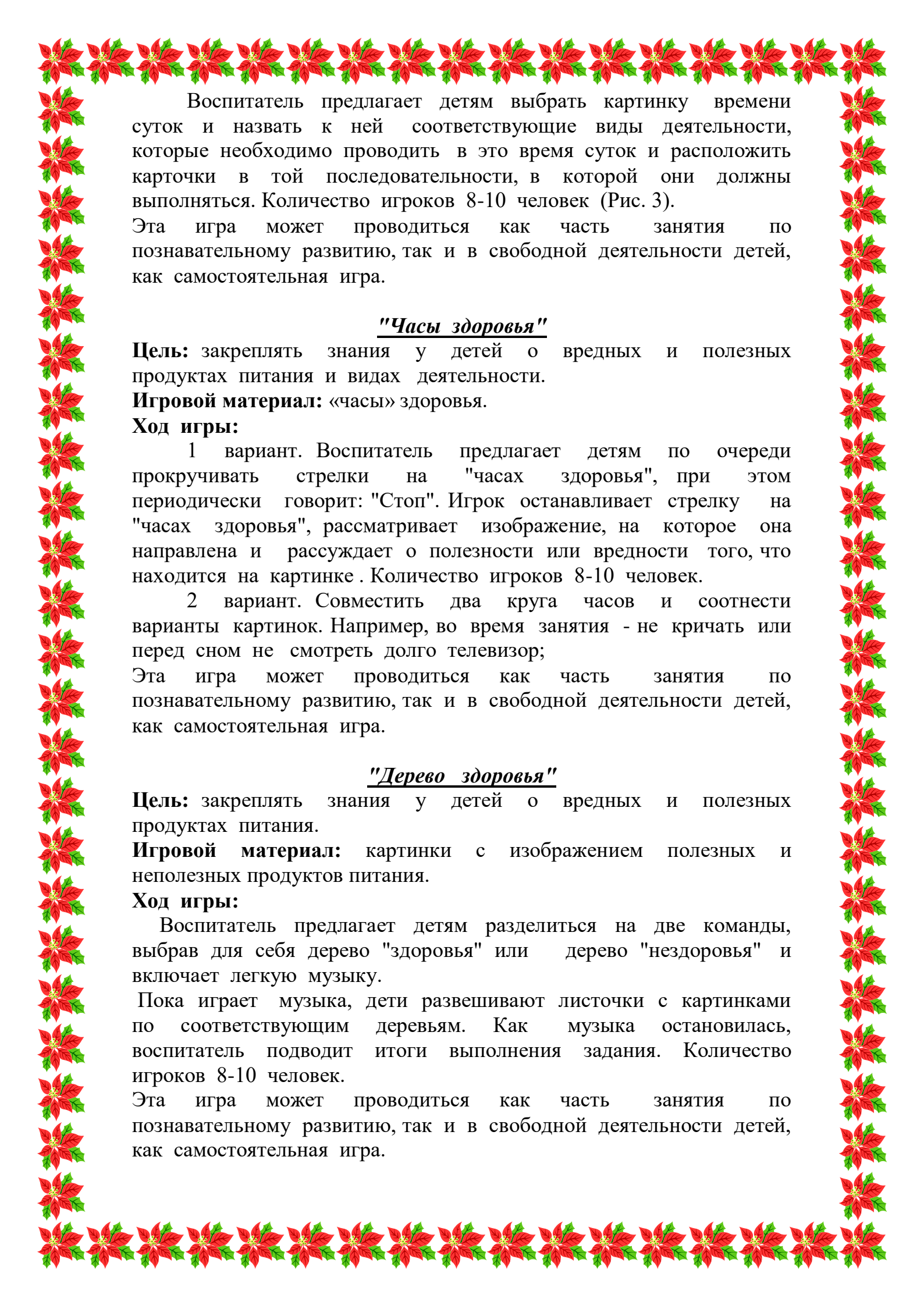
Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### **"Утро начинается..."**

**Цель:** приучать детей к выполнению режима дня, закреплять виды деятельности, проводимые в разное время суток.

**Игровой материал:** картинки с изображением различных времен суток.

### **Ход игры:**



Воспитатель предлагает детям выбрать картинку времени суток и назвать к ней соответствующие виды деятельности, которые необходимо проводить в это время суток и расположить карточки в той последовательности, в которой они должны выполняться. Количество игроков 8-10 человек (Рис. 3).

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Часы здоровья"

**Цель:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

**Игровой материал:** «часы» здоровья.

**Ход игры:**

1 вариант. Воспитатель предлагает детям по очереди прокручивать стрелки на "часах здоровья", при этом периодически говорит: "Стоп". Игрок останавливает стрелку на "часах здоровья", рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке. Количество игроков 8-10 человек.

2 вариант. Совместить два круга часов и соотнести варианты картинок. Например, во время занятия - не кричать или перед сном не смотреть долго телевизор;

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Дерево здоровья"

**Цель:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровой материал:** картинки с изображением полезных и неполезных продуктов питания.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям разделить на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку.

Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Здоровье с комнатными растениями"

**Цель:** закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

**Игровой материал:** картинки с изображением комнатных растений.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Будь здоров"

**Цель:** формировать привычку здорового образа жизни, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

**Игровой материал:** картинки с изображениями продуктов, видов спорта.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д. Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Здоровье и цвет"

**Цель:** учить создавать определенную настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

**Игровой материал:** цветные карточки, виды деятельности человека.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

Красный - возбуждающий, энергетический (занятия, спорт);

Желтый - при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой - при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок);

Фиолетовый - ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни);

Оранжевый - для преодоления вялости (поют, танцуют);

Зеленый - для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

### "Ежики"

**Цель:** развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

**Игровой материал:** нет

**Ход игры:**

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!" (Дети!).

### «Отгадай загадку по картинке»

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

**Игровой материал:** картинки с изображением опасных предметов.

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

### «Мой день»

**Цель:** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

**Игровой материал:** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

**Ход игры:**

Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

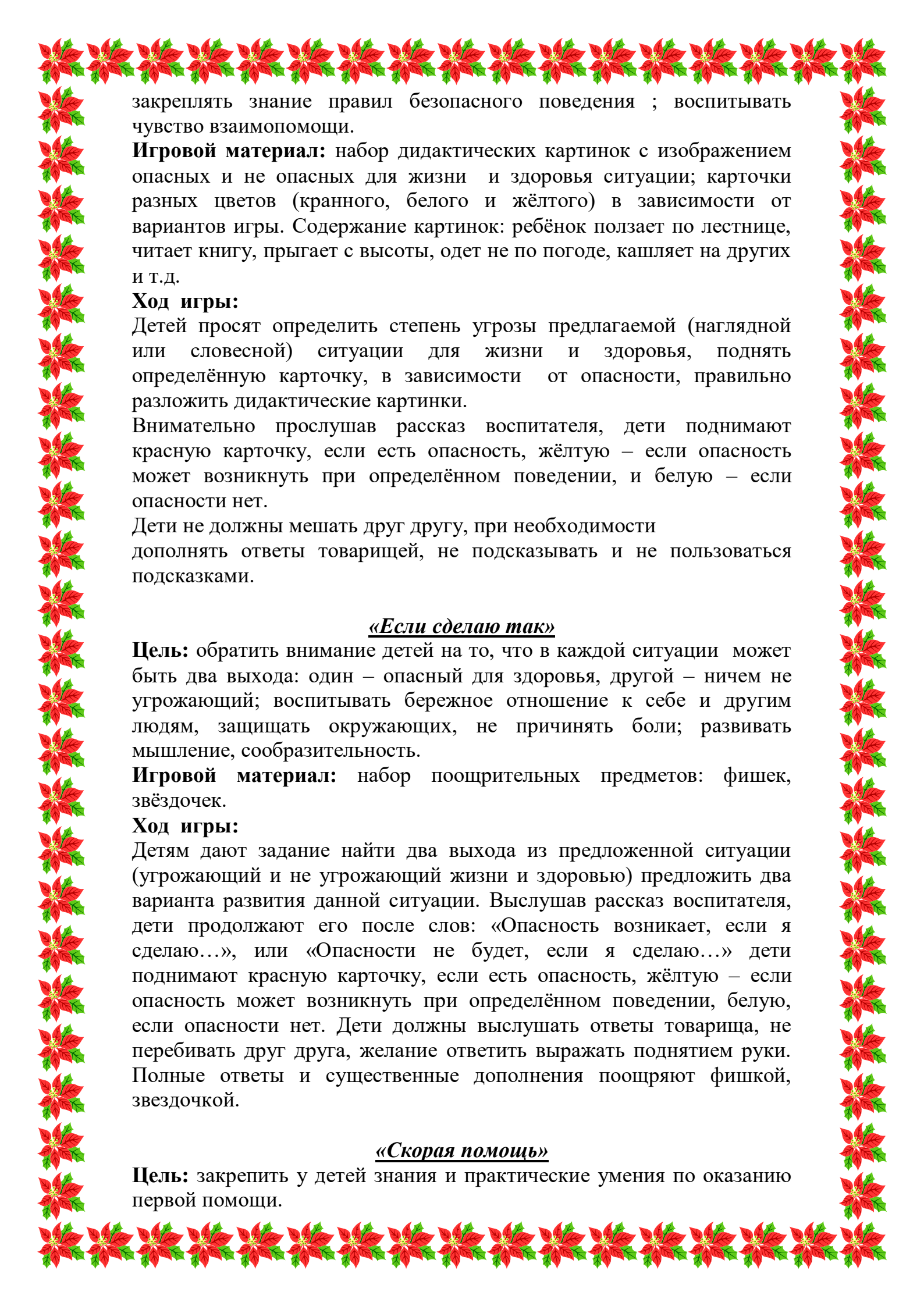
Вариант 1. Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

Вариант 2. «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

Вариант 3. «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

### «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.

**Игровой материал:** набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

**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.

**«Если сделаю так»**

**Цель:** обратить внимание детей на то, что в каждой ситуации может быть два выхода: один – опасный для здоровья, другой – ничем не угрожающий; воспитывать бережное отношение к себе и другим людям, защищать окружающих, не причинять боли; развивать мышление, сообразительность.

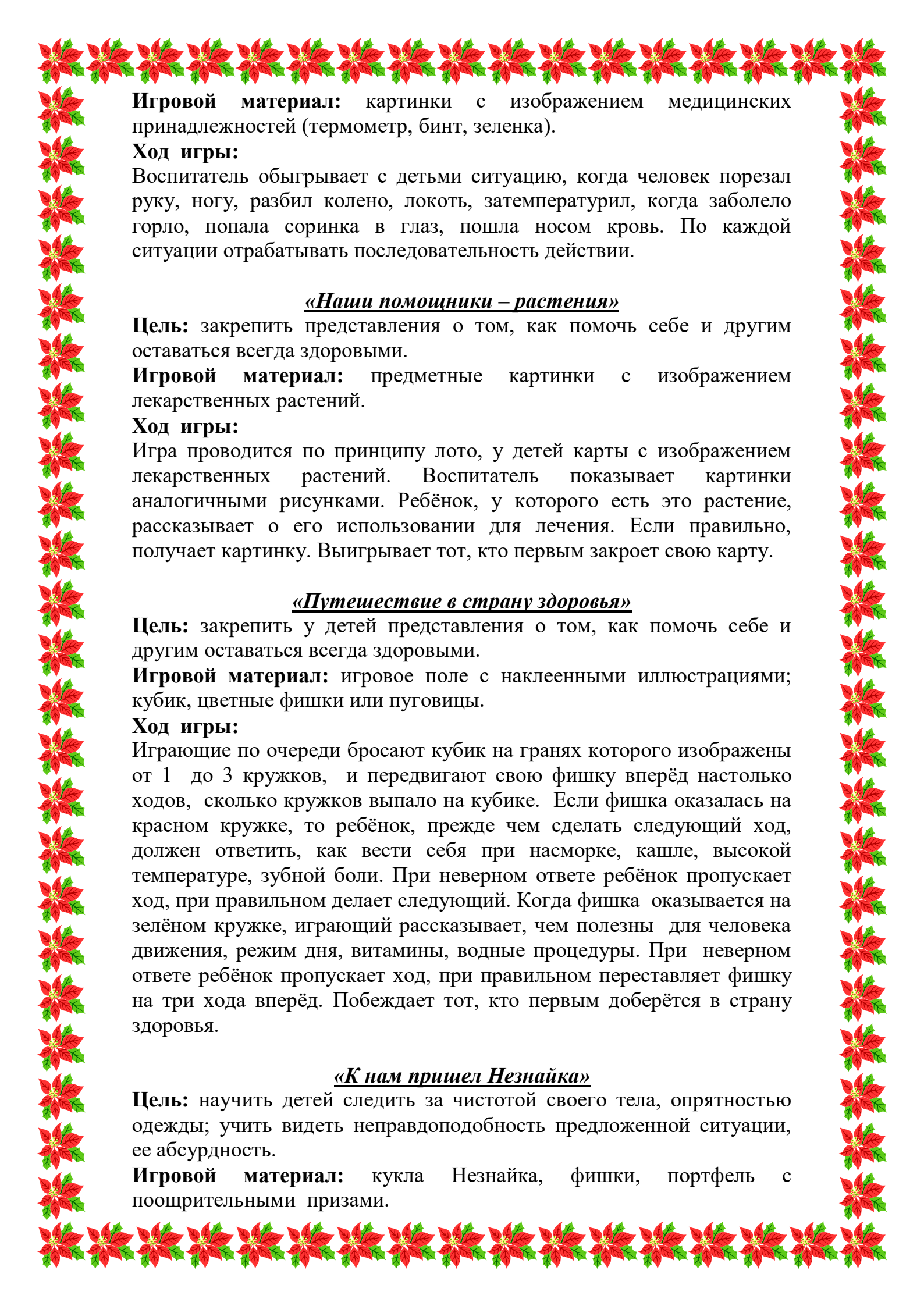
**Игровой материал:** набор поощрительных предметов: фишек, звёздочек.

**Ход игры:**

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 перебивать друг друга, желание ответить выражать поднятием руки. Полные ответы и существенные дополнения поощряют фишкой, звездочкой.

**«Скорая помощь»**

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



**Игровой материал:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка).

**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 отработать последовательность действий.

### «Наши помощники – растения»

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

**Игровой материал:** предметные картинки с изображением лекарственных растений.

**Ход игры:**

Игра проводится по принципу лото, у детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

### «Путешествие в страну здоровья»

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

**Игровой материал:** игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

**Ход игры:**

Играющие по очереди бросают кубик на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике. Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

### «К нам пришел Незнайка»

**Цель:** научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

**Игровой материал:** кукла Незнайка, фишки, портфель с поощрительными призами.



### **Ход игры:**

Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небывлицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небывлиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небывлицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

### **«Полезная и вредная еда»**

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

**Игровой материал:** 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).

### **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.

### **«Пищевое лото»**

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

**Игровой материал:** три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото.

### **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).

### «Весёлый человек»

**Цель:** развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей.

**Игровой материал:** детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.

### «Путешествие хлебного комочка»

**Цель:** рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

**Игровой материал:** таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

### «Что ты знаешь»

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

**Игровой материал:** мяч, поощрительные призы.

**Ход игры:**

Дети сидят на стульчиках перед воспитателем, воспитатель – водящий бросает мяч ребёнку 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.

### «Подбери предметы»

**Цель:** воспитывать способность группировать предметы; закреплять знания о разных предметах полезных для здоровья; формировать заботливое отношение к здоровью.

**Игровой материал:** предметы гигиены, спортивный инвентарь, картинки продуктов и т.п.

**Ход игры:**

Ребёнку предлагают рассмотреть лежащие на столе предметы, полезные для здоровья, и объединить их в группы. Например, предметы ухода за собой, спортивные принадлежности, полезные продукты.



«Сложи картинку»

**Цель:** учить детей из частей составлять целое. Развивать воображение.

**Игровой материал:** разрезанные на части картинки.

**Ход игры:**

Ребятам предлагают сложить картинку из частей. На каждой картинке изображены предметы, способствующие здоровому образу жизни. Например: кроссовки, мяч, гантели; полотенце, зубная щетка и паста. (Можно использовать цветные фотографии).