

**Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
№ 2 детский сад «Колокольчик»**

Картотека

***«Дидактические игры по валеологии для
детей дошкольного возраста»***

Подготовила: воспитатель
Зуева Е.А.

2022г.

Чтобы уши не болели

Цель: закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.

Материал: картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.

Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.

Азбука настроения

Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

Материал: карточки передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг, недовольство и т. д.).

Описание: игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» (с определенным настроением), «расскажи, что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

Чтобы глазки не болели

Цель: закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.

Материал: картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение.

Описание: дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать, чтобы сохранить свое зрение.

Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?

Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

Материал: муляжи продуктов питания, овощей, фруктов, тарелки.

Описание: детям предлагается разложить по тарелкам продукты, которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

--	--

Если ты заболел

Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций, наносящих вред здоровью.

Материал: картинки с изображением определенных действий.

Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

Чтобы не заболеть...

Цель: развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

Материал: сюжетные картинки.

Описание: дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней.

Живое — неживое

Цель: формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.

Материал: предметные картинки.

Описание: дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос «кто» и «что».

Посылка от обезьянки

Цель: формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

Материал: посылка с овощами, фруктами

Описание: сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт.

Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает

Угадай по звуку

Цель: формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

Материал: музыкальные инструменты.

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.
- Что помогло вам услышать разные звуки?

Видим, слышим, ощущаем

Цель: закрепление представления об органах чувств.

Материал: сюжетные картинки.

Описание: выбрать из предложенных картинок сначала, те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.

Определи на запах

Цель: формировать представление о функциях органа обоняния.

Материал: фрукты, тарелки с вареньем, ватные диски с парфюмерным ароматом.

Описание: предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.

Кто что делает?

Цель: закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.

Описание: предложить распределить слова по группам (к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.

Хвастунишка

Цель: формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

Описание: предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела.

Например, «Мои ручки маленькие, кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

Правильные картинки (как беречь своё сердце)

Цель: воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

Материал: картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

Описание: предложить детям положить на картинки с изображением действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот — красную.

Витаминные перчатки

Цель: закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

Описание: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов в которых есть этот витамин.

--	--

ДИДАКТИЧЕСКИЕ ИГРЫ К ЗАНЯТИЯМ ПО ВАЛЕОЛОГИИ

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«МОЕ ЛИЦО»

Цели: Учить познанию самого себя, своей индивидуальности. Обучать детей составлению лица человека (с использованием различных предметов). Развивать мелкую моторику рук. Закреплять понятия детей о цвете (голубые, зеленые, серые, карие глаза). Закреплять представление о частях лица; активизировать словарь: глаза, рот, губы, нос, брови. Развивать тактильные ощущения.

Материал: разноцветная тесьма, пуговицы, палочки, пластилин, наждачная бумага, бархатная бумага, поролон.

Содержание. Используя различные материалы, дети составляют человека или его лицо; дают описательный рассказ о лице, его форме и т.д.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«ЧИСТЫЕ РУКИ»

Цели: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активизировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Содержание. 1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«УМЕЮ – НЕ УМЕЮ»

Цели: Активизировать внимание детей на свои умения и физические возможности своего организма. Развивать исследовательскую деятельность, воспитывать чувство собственного достоинства.

Содержание. В игре может участвовать любое количество детей (от 1 до 10). Ведущий бросает ребенку мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребенок, поймав мяч, должен продолжить фразу, объяснив, почему он умеет (что ему помогает) или не умеет (может ли научиться) это делать, и вернуть мяч ведущему. *Например:* «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги», «Я не умею

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).	летать, потому что у меня нет крыльев».
---	---

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «НАЙДИ ПАРУ» Цели: Упражнять детей в подборе одинаковых пластин, сравнивая их поверхности благодаря тактильным ощущениям (с завязанными глазами). Содержание. Перед детьми кладут пластины, обклеенные фольгой, бархатной бумагой, мехом, фланелью, шелком, а также металлические и деревянные пластины. Дети выбирают по одной пластине, а затем по очереди на ощупь ищут вторую такую же. <i>Примечание.</i> Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.	ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ОПРЕДЕЛИ НА ОЩУПЬ» Цель. Упражнять детей в угадывании знакомых предметов на ощупь, называя признаки этого предмета. Содержание. Ребенок должен на ощупь определить предмет в «чудесном мешочке» и охарактеризовать его, выделяя как можно больше признаков. Воспитатель предлагает назвать цвет предмета и выясняет, почему невозможно это сделать. В целях усложнения игры в мешочек стоит положить лишь один предмет для угадывания, предварительно показав его остальным детям. За каждый правильный ответ вручается фишка.
---	--

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«ВСЕ ПОМОЩНИКИ ВАЖНЫ, ВСЕ ПОМОЩНИКИ НУЖНЫ, А КОМУ КАКОЙ НУЖНЕЕ?»

Цели. Активизировать знания детей о доминирующем развитии того или иного органа чувств для людей определенной профессии. Активизировать словарь: повар, разведчик дирижер, парфюмер, фокусник.

Содержание. Каждый игрок получает большую карточку с изображением человека определенной профессии. На столе лежат маленькие карточки с изображением того или иного органа чувств. Игроки по очереди достают по одной маленькой карточке и либо оставляют ее у себя, если она подходит к изображению на большой карточке (т. е. если этот орган чувств важен

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«КТО БЫСТРЕЕ СОСЧИТАЕТ ПУГОВИЦЫ»

Цель. Активизировать внимание детей на том, что большое количество задействованных в работе анализаторов облегчают выполнение любой работы.

Содержание. Ребенку предлагают сосчитать количество пуговиц на своей рубашке (кофте, платье, пальто, шубе) двумя способами: только на ощупь или ощупывая и глядя на них.

Примечание. Побеседовать с детьми о том, в каком случае, получается, считать быстрее и почему.

для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (<i>Например:</i> к большой карточке с изображением парфюмера ребенок подбирает маленькую карточку, на которой изображен нос.) Игра заканчивается, когда у каждого игрока имеется по одной маленькой карточке, соответствующей большой. Затем игроки по очереди обосновывают свой выбор. Остальные игроки внимательно слушают и оценивают правильность. Выигрывает тот, кто не сделал ни одной ошибки или допустил минимальное количество неточностей. Примечание. Количество разрезанных карточек должно быть больше необходимого. Можно предложить вариант игры, при котором каждый из детей имеет право выбрать несколько больших карточек. Это становится возможным по мере овладения дошкольниками соответствующими знаниями об особенностях развития определенного органа чувств у людей разных профессий.	
ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОГОВОРИМ БЕЗ СЛОВ» Цель. Упражнять детей в понимании смысла некоторых жестов, позы, мимики человека. Содержание. Воспитатель предлагает детям отгадать значение его жестов (приветствие, прощание, угроза и пр.), мимики (удивление, радость, злость и пр.), позы (растерянность, усталость, благополучие и пр.). Затем ребятам дается задание привести примеры использования различных жестов, изменения позы и мимики с целью понимания друг друга без слов.	ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «ПОСЛУШАЕМ СВОЙ ОРГАНИЗМ» Цель. Познакомить детей с элементарными приемами релаксации, что оказывает позитивное влияние на самочувствие и самоощущение. Содержание. Воспитатель предлагает детям удобно сесть или лечь, закрыть глаза, расслабиться (расслабить руки, ноги, все тело), прислушаться к себе, к тому, как работают внутренние органы организма (как пульсирует кровь в такт ударам сердца, как ровно мы дышим, находясь в спокойном состоянии, и т. п.).

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«УГАДАЙ, КТО ПОЗВАЛ»

(«КТО СКАЗАЛ: «МЯУ»?»)

Цель. Тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей.

Содержание. Водящий, стоя спиной к игрокам, должен определить, кто его позвал (или произнес слово «мяу»). В случае правильного ответа место ведущего занимает ребенок, чей голос был определен.

Для усложнения игры детям можно раздать по погремушке. Воспитатель указывает на очередного игрока, который должен погремить своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

МУЗЫКАЛЬНО — ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

**«ОТГАДАЙ, ГДЕ ПУТЕШЕСТВОВАЛ
МИШКА»**

Цель. С помощью магнитофонных записей упражнять детей в восприятии различных звуков.

Содержание. Детям предлагается прослушать записи шелеста листьев, пения птиц, звуков, издаваемых поездом и автомобилем, шум морского прибоя и т. п. Ребята должны угадать услышанные звуки и рассказать, какие мысли они навевают.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«НЕ ПРОПУСТИ СВОЙ ЗВУК»

Цели. Развивать фонематический слух детей.

Содержание. Воспитатель предлагает каждому ребенку побыть домиком какого-то звука (дети сами выбирают и называют, чьим домиком они будут). Для этого они выбирают нагрудный знак с изображением любого звука русского языка ([р], [о], [у] и т.д.). В процессе слушания стихотворения

(рассказа) дети определяют первый звук каждого слова. Услышав слово со «своего» звука, ребенку нужно быстро встать и сесть на место. Воспитатель следит за правильностью выполнения задания.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«СКАЖИ ТИХО, ГРОМКО. КОГДА ЛУЧШЕ СЛЫШНО И ПОЧЕМУ?»

Цели. Развивать слух детей.

Активизировать их внимание на силу голоса, при которой будет хорошо слышна их речь. Формировать культуру речи.

Содержание. Водящий становится на расстоянии 3-4 метров от других детей и подает команды игрокам, периодически меняя силу голоса. Дети выполняют

команды. Потом взрослый выясняет, почему некоторые команды дети выполняли неправильно. Ребята приходят к выводу, что произносить команды нужно громко, четко. А помогали им расслышать команды уши.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ

«ЧЬИ ГЛАЗА ТЕБЕ ПОМОГУТ?»

Цель. Закрепить знания детей об особенностях зрения живых организмов.

Содержание. Воспитатель предлагает каждому ребенку ситуацию, для решения которой он имеет право «использовать» глаза любого животного (пройди по темной пещере, посчитай бисер, достань с морского дна жемчужину и т. п.).

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ НА РАЗВИТИЕ ГЛАЗОМЕРА

Цели. Развивать глазомер детей, учить их соотносить величину предметов, длину отрезков и т. п.

Содержание. Детям предлагается выполнить ряд заданий. Одновременно одно и то же задание могут выполнять несколько детей.

Пометь карандашом центр круга.

Раздели прямоугольник пополам.

Проведи линию такой же длины.

Отрежь полоску такого же размера.

Вырежи такую же фигуру.

Затем воспитатель помогает проверить, насколько верно и точно выполнены задания, и по необходимости дает рекомендации.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА

«ЧТО МОЖНО КУСАТЬ ЗУБАМИ?»

Цель. Развивать умение детей устанавливать положительное и отрицательное влияние на зубы продуктов, употребляемых в пищу

Содержание. Дети встают в круг. Водящий взрослый или ребенок (в зависимости от возраста детей группы) называет предметы, продукты. (Например: камень, булка,

Для подготовки по развитию тактильных ощущений ряд игровых заданий.

Цель — ознакомление с образцами различных видов поверхности (камень — твердая поверхность; пухом — мягкая; шелком — гладкая; колючкой — колючая; ножом, бритвой — острая; огнем — горячая; снегом, льдом — холодная поверхность).

1. Возьми в руки камень. Сожми его пальцами. Чувствуешь, какой он твердый? Отыщи на столе предметы, о которых можно сказать «Твердый как камень»

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.

(карандаш, ручка и т.д.).

2. Возьми в руки пушинку.

Чувствуешь, какая она мягкая? Отыщи на столе предметы мягкие как пух. Как можно сказать о шерсти кошки, щенка? (У кошки шерсть мягкая, как пух. У щенка шерсть тоже мягкая, как пух.)

3. Разложи отдельно мягкие и твердые предметы.

4. Игра «Твердый – мягкий».

Принимают участие два человека. По команде ведущего дети поочередно называют твердые и мягкие предметы. В помощь каждому играющему дается мешочек с набором образцов материалов (кусочки камня, железа, льна, шерсти, хлопка) и изделий из них, выигрывает тот, кто назвал последним.

6. Потрогай колючку ежа. Отыщи на столе предметы колючие, как ежик, как колючка (металлическая щетка, ветка шиповника, розы и т.д.).

7. Потрогай кусочек шелка, погладь его. Потрогай другие предметы на столе. О каких из них можно сказать «гладкий, как шелк»? (Елочный шарик, полированный шкаф, шерсть у щенка и т.д.) 9. Осторожно потрогай нож, бритву, шило. Почему их называют острыми? Отыщи на столе острые, как нож предметы, острые, как шило предметы. Называй их, сравнивая с предметом, имеющим такой же наконечник или край поверхности (битое стекло острое, как нож; лыжная палка острая на конце, как копье и т.д.). 10. Отыщи на столе предметы, не	5. Потрогай семена разных растений. Определи, какие из них тверже (не поддаются лущению с помощью ногтей), а какие мягче. Отложи семена, которые можно расколоть только с помощью молотка (очень твердые): орех, косточки вишни, сливы, абрикоса, персика и др. Скажи у чьего ребенка мягкая одежка? (У дубового ребенка – желуденка мягкая одежка. У каштанового ребенка мягкая одежка и т.п.)
имеющие острых краев (мяч, шарик, шишка, кукла и т.п.). Почему для маленьких детей игрушки делают не острые? 11. Игра «Острый – тупой». Проводится также, как описанные выше игры. 13. Потрогай снег и лед. Они холодные. Подумай, о каких предметах говорят «холодный как лед». 14. Игра «Холодный – горячий» (проводится по той же методике).	

8. Игра «Колючий – гладкий». В игре принимают участие два человека. По команде ведущего дети называют поочередно колющие и гладкие предметы (сначала колющие, а потом или вперемешку). Как и в игре «Твердый – мягкий», детям даются в помощь наборы подходящих предметов или изображения (если они с этими предметами прежде знакомились в натуре). Выигрывает тот, кто последним назовет колючий или гладкий предмет. Игру можно проводить в другом варианте, заменив колющие предметы шершавыми (с шероховатой, выпуклой поверхностью).	12. Вспомни, сидел ли ты когда-нибудь у камина, костра, подносил ли руку к горячим углям. О каких предметах можно сказать, что они горячие, как огонь, как жар?