

## **Цикл валеологических игр.**

Подготовила: Русских О.А.

### **Чтобы кожа была здоровой.**

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

**Оборудование:** картинки, помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.

Дети рассматривают картинки, находят, что неправильно. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого окажется больше фишек.

### **Где живёт витаминка?**

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

**Правила:** нужно выбрать картинку и назвать, какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Ход игры:**

Дети делятся на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Затем наоборот. Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

### **«Делаем зарядку»**

**Цель:** учить детей пользоваться рисунком-схемой.

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)

### **Что любит сердце?**

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

**Правила:** нужно назвать вид продукта или вид деятельности, полезный для сердца.

**Ход игры:**

Детям предлагается назвать виды продуктов и виды деятельности, полезные для сердца. Каждое названное слово – это часть сердца. Постепенно, по мере называния детьми слов, получается целое сердце. Количество игроков -8-10 человек.

### **«Правила гигиены»**

**Цель:** расширять представления детей о правилах личной гигиены.

**Ход игры:**

С помощью считалки выбирается водящий, он выходит из группы. Воспитатель с детьми договаривается, кто и что будет изображать. Затем водящего приглашают, дети по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причёсывание, купание.

### **Как беречь зубы.**

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

**Оборудование:** два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные картинки с продуктами питания.

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.

### **Утро начинается.**

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

**Правила:** нужно назвать виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

**Ход игры:**

Детям предлагается 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.

### **Скорая помощь.**

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

**Оборудование:** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зелёнка).

Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, у него поднялась температура, заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отбатывают последовательность действий.

### **Часы здоровья.**

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

Правила: нужно прокрутить стрелки на «часах здоровья» и определить полезность или вредность изображения.

Ход игры:

Детям предлагается по очереди прокручивать стрелки на «часах здоровья», при этом, когда воспитатель говорит стоп, игрок останавливает стрелку, рассматривает изображение, на которое она направлена и рассуждает о полезности или вредности того, что находится на картинке.

### **Дерево здоровья.**

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

Правила: нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

Ход игры:

Дети делятся на команды, выбрав для себя «дерево здоровья» или «дерево нездоровья». Включается лёгкая музыка. Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Когда музыка останавливается, воспитатель подводит итоги выполнения задания.

### **Здоровье с комнатными растениями.**

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

Правила: нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить полезные свойства.

Ход игры:

Детям предлагается по очереди выбирать перевёрнутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке, ребенок должен назвать комнатное

растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у которого больше фишек.

### **Будь здоров!**

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

Правила: нужно выбрать по очереди картинки с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

Ход игры:

Воспитатель предлагает выбрать, например, картинку с изображением моркови и спортсмена и соотнести их между собой: спортсмен для питания выбирает полезные овощи и т.д.