

Картотека игр для формирования представлений о здоровом образе жизни у старших дошкольников

Развитие зрительного восприятия и памяти

«Различия и сходство предметов»

Ребенку предъявляют предметы, которые можно использовать для формирования представлений о ЗОЖ, например, две зубные щетки, разные по величине и цвету. Предлагают рассмотреть их, затем назвать признаки сходства и различия, назначение.

Можно использовать разное по цвету и форме мыло, разные по размеру и фактуре полотенца, разные по величине и цвету мячи, лыжи, кроссовки и т. д.

«Группировка предметов»

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

«Как вырасти здоровым?»

Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом, б) выполнение физических упражнений, в) прием здоровой пищи, г) игры на улице, д) сон, е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми, ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющегося у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например: мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

«Сложи картинку»

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

«Почини спортивную форму»

Детям предлагают «починить» спортивную форму с несложным узором (футболки, шорты, носки). Для этого необходимо выбрать нужную «заплатку» среди предложенных.

«Назови по порядку»

Детям предъявляют 5–6 предметов (картинок) с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем предметы (картинки) закрывают и предлагают детям перечислить их в той последовательности, в которой они были представлены. Предметы (картинки) открывают по мере называния. (Можно использовать картинки с изображением детей во время различных режимных моментов.)

«Что изменилось?»

Детям предъявляют 5–6 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.

«Разложи по порядку»

Детям предлагают рассмотреть лежащие перед ними картинки с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и запомнить их расположение. Затем ребятам предлагают отвернуться, в это время педагог меняет картинки местами. Детям предлагают восстановить первоначальное расположение изображенных на картинках предметов.

«Что сначала, что потом»

Детям предлагают несколько картинок, связанных одним сюжетом, разложить в порядке произошедших событий и составить по ним рассказ. Например: мальчик лежит в постели, делает зарядку, умывается, вытирается полотенцем; девочка моет руки, обедает, играет с куклой.

«Узнай предмет по тени»

Ребенку предъявляют 4 картинки с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и одну силуэтную картинку – «тень» одного из этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит тень.

«Узнай предмет по контуру (по части контура)»

Ребенку предъявляют несколько картинок с реалистическим изображением предметов, способствующих здоровому образу жизни, и контурные изображения этих предметов. Предлагают рассмотреть картинки и назвать предмет, которому принадлежит контур.

«Наложенные изображения»

Ребенку предъявляют рисунок, на котором наложенными контурными линиями изображены предметы, способствующие укреплению здоровья (например, яблоко, лук, лыжи, пылесос, шляпа, зонтик). Предлагают рассмотреть изображение и назвать изображенные предметы. Задают вопросы: «Какие предметы помогут навести чистоту дома? Какие продукты содержат витамины? Какие предметы можно взять на прогулку зимой? Что защитит от солнца?»

«Соедини точки, раскрась»

Ребенку предъявляют картинку, на которой точками (или пунктирными линиями) изображены дети, которые выполняют различные действия с целью заботы о своем здоровье. Педагог предлагает соединить точки (или пунктирные линии), получить изображение и раскрасить его (заштриховать).

«Лабиринты»

Ребенку предъявляют изображения лабиринтов, «пройдя» по которым можно выполнить действия, способствующие здоровому образу жизни.

«Малыш сидит совсем близко от телевизора и смотрит передачу. Как ты думаешь, это полезно для его здоровья? Чем ты посоветуешь заняться малышу? Помоги ему добраться до игрушки!»

«Соня хочет почистить зубы. Помоги ей пройти к полочке с зубной щеткой и пастой».

Развитие слухового внимания и слухоречевой памяти

«Что не назвали?»

Детям предъявляют 5–6 картинок с изображением спортивного инвентаря (овощей, фруктов, лекарственных растений, предметов личной гигиены и т. д.) и предлагают назвать их. Затем педагог называет все картинки, кроме одной. Предлагает детям сказать, какую картинку не назвали. Для усложнения задания можно предложить детям закрыть глаза, и в это время поменять картинки местами.

Развитие пространственной ориентации на плоскости

«Городок здоровья»

Детям предлагают рассмотреть план улиц «городка здоровья»: «В этом городке все жители хотят быть сильными, быстрыми, ловкими, здоровыми. Для этого здесь много полезных вещей: турник, шведская лестница, площадка для катания на велосипеде и самокате, озеро, огород, сосновая аллея, клумба с цветами и др.» Ребенок должен назвать изображенный предмет, способствующий здоровому образу жизни, показать его и рассказать, как можно к нему пройти (пойду прямо, поверну налево...).

«Прогулка»

Ребенку предъявляют большую карточку с изображением лесной поляны, на которой мальчик с дедушкой собирают ягоды, и карточки поменьше с изображением отдельных деревьев, забора, колодца, домика, мостика. Карточки предлагают разложить на столе таким образом, чтобы можно было рассказать, как что встретили дедушка с внуком по дороге в лес, с какой стороны они обходили каждый из объектов, куда поворачивали.

Развитие мышления

«Назови лишний предмет»

Ребенку предъявляют 4 картинки, на которых изображены предметы, способствующие укреплению здоровья, или вредящие ему, затем предлагают назвать «лишний» предмет.

Например:

- лыжи, санки, рогатка, хоккейная клюшка;
- яблоко, гамбургер, огурец, сыр.