

Картотека игр для формирования основ здорового образа жизни у детей второй младшей группы

Игра «Узнай и назови овощи»

Цель: закрепить знание названий овощей, учить узнавать их по описанию, формировать представление о пользе овощей для здоровья.

Атрибуты: картинки с изображением овощей или овощи, или муляжи овощей.

Ход игры: Рассмотреть картинки или муляжи овощей. Дать ребенку возможность самостоятельно назвать их. Затем, убрав, наглядный материал, поочередно дать описание овощей по схеме:

- размер (большой, маленький);
- цвет (зеленый, красный, фиолетовый и т. п.);
- форма (круглый, овальный);
- запах (резкий, кислый, сладкий);
- вкус (сладкий, горький, кислый).

При повторном проведении игры вместо описания могут быть использованы стихотворные загадки.

Красна девица

Сидит в темнице,

А коса на улице.

(Морковь)

Он большой, продолговатый

И немного полосатый.

Лег на землю на бочок

Аппетитный

(Кабачок)

Круглый бок, желтый бок,

Сидит в грядке колобок.

Врос в землю крепко.

Что же это? (Репка)

Сто одежек —

Все без застежек. (Капуста)

Как слива, темна,

Как репа, кругла,

На грядке силу копила —

К хозяйке в борщ угодила.

(Свекла)

Сидит дед, во сто шуб одет,

Кто его раздевает,

Тот слезы проливает.

(Лук)

Игра «Куда положить урожай Зайчика»

Цель: закрепить обобщающие понятия «овощи» и «фрукты», упражнять в умении их различать и называть.

Атрибуты: игрушка зайчик (любимая игрушка), картинки с изображением овощей и фруктов или овощи и фрукты, или муляжи овощей и фруктов, ваза для фруктов и корзиночка (хлебница, конфетница, глубокая миска).

Ход игры:

Взрослый говорит, что Зайчику (любимой игрушке) нужно разложить урожай, но он забыл, куда, что нужно положить, и предлагает помочь ему. Рассматривает с ребенком урожай, который вырастил Зайчик, уточняет названия, предлагает положить фрукты в вазу, а овощи - в корзину.

Игра «Угадай на вкус»

Цель: закреплять знания об овощах и фруктах, умение определять их по вкусу, закрепить представление о пользе фруктов для здоровья.

Атрибуты: овощи, фрукты, которые можно употреблять в сыром виде, кусочки этих овощей и фруктов.

Ход игры:

Рассмотреть вместе с ребенком овощи и фрукты, уточнить, что их можно употреблять в сыром виде. Предложить вспомнить вкус овощей и фруктов и другие особенности (капуста, морковь хрустят на зубах, апельсин и лук специфически пахнут, яблоко сочное ит. д.).

Напомнить об их пользе для здоровья.

Затем предложить ребенку закрыть глаза, открыть рот и поочередно давать пробовать кусочек фрукта или овоща, чтобы ребенок определил их по вкусу. Важно! Для игры выбирать фрукты и овощи, которые ребенок всегда употребляет в пищу. Кусочки должны быть не слишком большие, чтобы ребенок не подавился.

Игра «Угостим куклу (игрушку) чаем»

Цель: закрепить знание названий чайной посуды, порядка сервировки стола для чаепития, дать представление о правилах безопасного поведения за столом.

Атрибуты: чайная чашка, блюдце, чайная ложка, тарелочка с угощением, кукла (любимая игрушка).

Ход игры:

Взрослый предлагает ребенку угостить куклу (любимую игрушку) чаем, уточняет, какая посуда необходима.

Просит поставить блюдце, напоминает, что чашку нужно поставить, развернув ручкой вправо, ложечку также положить на блюдце справа от чашки. Задает вопросы о том, с чем можно пить чай, предлагает поставить на стол угощение. Затем пригласить куклу (любимую игрушку) за стол, угостить чаем, напомнить ей, что чай горячий и нужно быть осторожной, чтобы не обжечься. Обращает внимание на то, что за столом нужно всегда вести себя спокойно.

Полезная и вредная еда.

Цель: закрепить представление ребенка о том, какая еда полезна, а какая вредна для организма.

Атрибуты: карточки зелёного и красного цвета (две тарелочки). Картинки с изображением продуктов питания: торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты (можно вырезать из рекламных брошюр, журналов). Поощрительные значки (вырезанные или нарисованные яблоко, морковка, груша).

Ход игры:

Ребенку дают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную карточку нужно положить картинки с полезной едой, а под красную с вредной. Ребенок должен быть внимателен, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

Усложнение: Можно сделать два комплекта картинок и устроить соревнование (кто быстрее и правильнее разложит картинки) между детьми или между взрослым и ребенком.

Упражнение «Как мы узнаем предмет»

Цель: закреплять знание о роли органов чувств.

Атрибуты: предметы разные по форме, на ощупь (меховые, металлические, шершавые и т.п.), по запаху, кусочки фруктов и овощей.

Ход игры:

Взрослый рассказывает ребенку, что у каждого человека есть помощники, которые помогают узнавать предметы: глаза, нос, язык, ладони. И делают они это по-разному.

Затем предлагает:

- с закрытыми глазами потрогать предметы и найти на ощупь определенный предмет;
- с закрытыми глазами попробовать на вкус и определить, какой овощ и фрукт;
- с закрытыми глазами понюхать и назвать предмет.

Каждый раз взрослый уточняет у ребенка, что помогло ему определить вкус и запах. Важно! Использовать безопасные, знакомые ребенку предметы.

Фрукты, овощи и пахнущие предметы, не вызывающие у ребенка раздражения. Для пробы давать небольшие кусочки овощей и фруктов, чтобы ребенок не подавился.

Игра «Кто что умеет»

Цель: закрепить знание о частях тела и их роли для человека, формировать внимание, умение быстро и правильно отвечать на вопросы.

Атрибуты: мяч.

Ход игры:

Взрослый и ребенок располагаются напротив друг друга. Взрослый бросает мяч ребенку, задавая вопросы. Ребенок отвечает на вопрос и возвращает мяч.

Что твои умеют ручки? - Хлопать, держать ложку, застегивать пуговицы
Что умеют делать тучки? - Плакать (дождь), плыть по небу
Что твои умеют ножки? - Топать, бегать, стоять
Что умеют делать рожки? - Бодаться
Что твои умеют глазки? - Смотреть, моргать, закрываться
Кто умеет слушать сказки? - Я, котик
Что умеют делать пальчики? - Стучать по столу, сжиматься в кулак
Что умеют делать зайчики? - Прыгать, грызть капусту и морковку
Что умеет ротик твой? - Кушать, смеяться, открываться
Кто пойдет гулять со мной? – Я

«Умею – не умею»

Цели: акцентировать внимание ребенка на своих умениях и физических возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.

Атрибуты: мяч.

Ход игры:

Взрослый бросает мяч ребенку и произносит: « Я умею» или « Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например: «Я умею бегать, потому что у меня есть ноги». «Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

«Что ты знаешь о ...»

Цели: закреплять знания о строении человеческого организма, о работе, особенностях органов.

Атрибуты: мяч, поощрительные призы.

Ход игры:

Игроки сидят друг напротив друга.

Водящий бросает мяч и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце, руках, языке)?».

Поймавший мяч, отвечает.

За каждый правильный ответ вручается поощрительный приз.

«Правила гигиены»

Цели: закреплять знания о правилах гигиены

Атрибуты: поощрительные призы.

Ход игры:

Игроки по очереди показывают навыки гигиены при помощи жестов, мимики (умывание, чистка зубов, причёсывание, вытирание полотенцем).

Соперник должен отгадать, что показывают.

За правильные ответы можно выдавать поощрительные призы. В конце игры подсчитать количество призов у каждого игрока.

КОМУ ЧТО НУЖНО

Цель: закрепить знания детей о предметах, необходимых для работы врачу, повару, продавцу.

Материал: круг, поделенный на сектора, в каждом из них картинка с изображением предметов, необходимых для работы врачу, повару, продавцу, в середине круга стрелки, на них изображены врач, повар, продавец.

Ход игры: воспитатель предлагает ребёнку найти предмет, необходимый для работы врачу (повару, продавцу).

ПОДБЕРИ КАРТИНКИ

Цель: уточнить представления детей о предметах личной гигиены, формировать навыки здорового образа жизни.

Материал: картинки различных предметов, картинки с изображением предметов личной гигиены

Ход игры: воспитатель просит выбрать только картинки с изображением предметов, помогающих ухаживать за телом (лицом, зубами, волосами)

РАЗЛОЖИ КАРТИНКИ ПО ПОРЯДКУ

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: картинки с изображением моментов распорядка дня

Ход игры: воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утро, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

ИГРА «УЛОЖИМ МИШКУ СПАТЬ»

Цель: познакомить ребенка с предметно-игровыми действиями с мишкой, функциональным назначением кровати, формировать подражательные действия.

Оборудование: мягкая игрушка - мишка, детская кроватка.

Ход игры: взрослый показывает ребенку игрушку - мишку, обыгрывает ее: мишка топает, пляшет, катается в машине. Взрослый сообщает, что мишка устал, хочет отдохнуть: «Давай уложим мишку в кроватку!» Взрослый демонстрирует, как можно приласкать мишку-игрушку (прижать к себе, погладить по головке) и положить его в кровать, накрыть одеялом, спеть песенку: «Баю-бай, баю-бай». Игру можно повторить, предоставив ребенку больше самостоятельности.

ОДЕНЕМ КУКЛУ НА ПРОГУЛКУ

Цель: закреплять знания детей об одежде, формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде, систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материал: бумажная кукла с различной одеждой

Ход игры: воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей одеть, сейчас зима и на улице очень холодно (различные ситуации).

Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор

ИГРА «УГОСТИМ КУКОЛ ЧАЕМ»

Цель: познакомить ребенка с назначением посуды, учить выполнять предметно-игровые действия (расставлять чашки, блюдца, раскладывать ложки).

Оборудование: куклы, детская мебель и посуда (две чашки, два блюдца, две ложки, чайник).

Ход игры: взрослый говорит малышу: «К нам в гости пришли куклы, их надо посадить за стол, угостить чаем. Давай расставим чашки и блюдца. Теперь разложи ложки к чашкам. Налей чай в чашки. Напой чаем наших гостей».

Если ребенок испытывает затруднения, показать, как надо действовать. В конце игры взрослый подытоживает: «Чай мы наливали в чашки, куклы пили чай», произносит потешку:

Чайник на столе поставим,
Блюдца, чашки мы расставим,
Будем мы гостей встречать,
Кукол чаем угощать!

АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ

Цель: систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

Материал: иллюстрации

Ход игры: играют от 1 до ... человек. Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

ТАНЯ ПРОСТУДИЛАСЬ

Цель: способствовать формированию навыка пользования носовым платком, закреплять знание о том, что при чихании и кашле нужно прикрывать рот носовым платком, а если кто-то находится рядом, отворачиваться

Материал: носовой платок

Ход игры: воспитатель спрашивает: зачем людям нужен носовой платок? И затем предлагает детям различные ситуации, которые проигрываются вместе с малышами:

- Что нужно сделать, если ты хочешь чихнуть? И т.д.

ИГРА «КУКЛА ИДЕТ НА ПРОГУЛКУ»

Цель: формирование у ребенка представлений об одежде, умению выполнять предметно-игровые действия.

Оборудование: кукла.

Ход игры: взрослый говорит, что кукла собирается на прогулку: "Давай поможем кукле одеться, на улице холодно", предлагает ребенку достать из шкафчика одежду: шапку, куртку, ботиночки. Затем взрослый поочередно берет каждую вещь, показывает ее ребенку, медленно приговаривая:

Надеваем курточку, проденем руки в рукава,

Застегнем пуговицы. Вот, куртку надели!

Надеваем ботиночки на ножки,

Вот шнурки, я помогу тебе завязать

Вот, ботиночки надели на ножки

Надеваем шапку на голову.

Вот, так, шапку надели.

Кукла собралась на прогулку, может идти гулять. В целях закрепления у ребенка представлений об одежде, игра повторяется с другой куклой, ребенку предоставляется возможность действовать самостоятельно.

ИГРА «ВОДИЧКА, ВОДИЧКА!»

Цель: воспитывать стремление к самостоятельности при выполнении навыков самообслуживания.

Оборудование: две куклы.

Ход игры: взрослый показывает детям двух кукол и говорит, что куклы хотят обедать, но у них грязные руки и лицо. Взрослый спрашивает: "Что надо сделать? - Надо вымыть куклам руки!

Попросим водичку: «Водичка, водичка, умой мое личико, чтобы глазоньки блестели, чтобы щечки краснели, чтоб кусался зубок, чтоб смеялся роток!»

Показывает и рассказывает детям, как надо мыть куклам руки и лицо перед обедом. Далее предлагает детям вымыть свои руки и лицо, при этом взрослый повторяет потешку «Водичка, водичка!»

СДЕЛАЕМ КУКЛАМ РАЗНЫЕ ПРИЧЕСКИ

Цель: закреплять навыки ухода за волосами, уточнить названия необходимых для этого предметов, формировать понятие «опрятный внешний вид»

Материал: куклы, расчёски, заколки.

Ход игры: воспитатель предлагает детям причесать кукол.

ИГРА «ВЫМОЙ РУКИ»

Цель: учить ребенка мыть руки.

Оборудование: заяц резиновый.

Ход занятия: взрослый обращается к ребенку: "Мы пришли с прогулки, нам нужно вымыть ручки. Зайчик будет смотреть, как мы моем ручки". Взрослый ставит игрушку на край умывальника и показывает ребенку движения руками

под струей воды. В конце процедуры взрослый от имени зайчика хвалит ребенка.

ВЫМОЕМ КУКЛУ

Цель: закреплять знания о предметах личной гигиены для мытья и умывания, *последовательность* действий, способствовать формированию привычки к опрятности.

Материал: различные предметы и предметы личной гигиены для мытья и умывания, куклы.

Ход игры: играют 2 человека. Сначала им предлагается из множества предметов выбрать те, которые «помогают» вымыть (*умыть*) куклу. А затем моют её. Выигрывает тот, кто правильно отберёт предметы личной гигиены и правильно последовательно вымоет (*умоет*) куклу.

ИГРА «СДЕЛАЕМ ЛОДОЧКИ»

Цель: учить ребенка последовательно выполнять действия при мытье рук, подражать действиям взрослого.

Ход занятия: взрослый обращает внимание ребенка на то, что при мытье рук надо соблюдать последовательность действий:

засучить рукава (взрослый произносит потешку: «Кто рукавчик не засучит, тот водички не получит!»)

открыть кран;

сложить ладони рук «лодочкой»;

подставить руки под струю воды;

закрыть кран;

вытереть руки полотенцем.

Затем ребенку предлагают выполнить действия, подражая взрослому, который обращает внимание ребенка на положение рук.

ИГРА «МЫЛЬНЫЕ ПЕРЧАТКИ»

Цель: учить ребенка намыливать руки с внешней и внутренней стороны.

Оборудование: детское мыло, полотенце.

Ход занятия: взрослый подводит ребенка к умывальнику, стоит за его спиной, берет в руки мыло и показывает круговые движения рук при намыливании. Затем передает ребенку кусок мыла и просит его повторить движения намыливания.

Движения нужно делать до тех пор, пока не образуется белая пена.

Обращается внимание ребенка на белые ручки, взрослый говорит: «Вот, какие у нас перчатки - белые!» Далее взрослый помогает ребенку смыть пену под струей воды, при этом произносит одну из потешек:

Например:

Ладушки, ладушки, с мылом моем лапушки,

Чистые ладошки, вот вам хлеб, да ложки!

В кране булькает вода. Очень даже здорово!

Моет рученьки сама Машенька Егорова

(взрослый называет имя ребенка).

Знаем, знаем да, да, да! Где тут прячется вода!

В конце игры взрослый хвалит ребенка, обращает внимание на его чистые руки. В случае необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ

Цель: закреплять культурно-гигиенические навыки (умывание, одевание, чистка зубов, причёсывание, купание), формировать умения показывать эти движения при помощи мимики и жеста и отгадывать по показу.

Ход игры: Воспитатель просит детей при помощи мимики и жестов показать, как они умываются (одеваются, чистят зубы и т.д.), соблюдая последовательность выполнения данных навыков. Или воспитатель показывает при помощи мимики и жестов, что он делает, а дети отгадывают.

ИГРА «УМЫВАЛОЧКА»

Цель: учить ребенка умываться.

Оборудование: зеркало, полотенце.

Ход занятия: взрослый приводит ребенка (после сна) в ванную комнату, просит посмотреть на себя в зеркало, обращает его внимание на глазки, ротик, щечки и т.д. Предлагает ребенку умываться вместе с ним, при этом показывает, как это нужно сделать. Взрослый произносит потешку:

Выходи, водица, мы пришли умыться!

Лейся на ладошку, по-нем-нож-ку...

Нет, не понемножку - посмелей,

Будем умываться веселей!

В конце умывания взрослый учит малыша вытирать лицо насухо полотенцем, просит посмотреть на себя в зеркало, говорит: «Аи, какой чистый ребенок, посмотри на себя в зеркало!»

ИГРА «ДЕЛАЕМ ПРИЧЕСКУ»

Цель: учить ребенка держать в руке расческу и расчесывать волосы движениями сверху-вниз.

Оборудование: зеркало, расческа, нарядная кукла.

Ход игры: взрослый демонстрирует ребенку куклу и обращает внимание на ее прическу: «Посмотри, у куклы красивая прическа: длинные, ровные волосы, бантик. Красивая кукла! Давай и тебе сделаем красивую прическу!»

Взрослый расчесывает перед зеркалом волосы ребенка, затем просит малыша попробовать это сделать самому: дает расческу в руки ребенку при этом помогает удерживать ее, вести руку с расческой сверху вниз. В конце расчесывания просит ребенка посмотреть в зеркало, обращает его внимание на то, что он стал таким же красивым, как кукла.

ИГРА «ПОЧИСТИМ ЗУБКИ»

Цель: учить ребенка чистить зубы.

Оборудование: две зубные щетки, стакан с водой, зеркало.

Ход занятия: взрослый просит ребенка посмотреть в зеркало и улыбнуться, при этом обращает его внимание на зубы. Затем говорит, чтобы зубы не болели, нужно их чистить. Взрослый достает две щетки: одну дает в руки ребенку, а другой показывает, как нужно проводить щеткой по зубам, при этом произносит потешку:

Ротик, ротик! Где ты ротик?

Зубки, зубки! Где вы зубки?

Щечка, щечка! Где ты щечка?

Будет чистенькая дочка!

В конце игры взрослый вместе с ребенком смотрят в зеркало и улыбаются, показывая чистые зубы. При необходимости используются совместные действия взрослого и ребенка.

ИГРА «КУКЛА ЗАБОЛЕЛА»

Цель: учить ребенка пользоваться носовым платком.

Оборудование: кукла, носовые платки.

Ход игры: взрослый демонстрирует детям куклу и говорит: "Вот кукла Маша, она заболела, у нее насморк, ей трудно дышать через нос. В кармане у нее лежит носовой платок. Поможем Маше очистить носик!" Взрослый произнести потешку:

Маша заболела, трудно ей дышать,

Мы платочком будем носик вытирать!

Взрослый показывает детям, как правильно использовать носовой платок, демонстрируя это на кукле. Предлагает детям повторить действие.

ИГРА «НОСИКИ-КУРНОСИКИ»

Цель: учить ребенка пользоваться индивидуальным носовым платком.

Оборудование: индивидуальные носовые платки.

Ход занятия: взрослый произносит потешку, демонстрируя каждое действие:

Носовой платок в кармашке (достаёт платок из кармана),

Будем нос им вытирать (показывает действие с платком),

Чтобы носик, наш курносик, снова чистым был опять (убирает платок в карман).

Взрослый просит каждого ребенка показать, как он умеет пользоваться носовым платком.