

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 19 комбинированного вида»

Сборник дидактических игр по валеологии для детей старшего дошкольного возраста



Составитель: Круглова Н.Е.
воспитатель МА ДОУ №19

МО Краснотурьинск 2025 год

Содержание

Пояснительная записка

Дидактические игры:

- «Где живёт витаминка»
- «Что любит сердце?»
- «Утро начинается...»
- «Часы здоровья»
- «Дерево здоровья»
- «Здоровье с комнатными растениями»
- «Будь здоров!»
- «Здоровье и цвет»
- «Моё лицо»
- «Чистые руки»
- «Поговорим без слов»
- «Найди пару»
- «Умею - не умею»
- «Определи на ощупь»
- «Все помощники важны!»
- «Кто быстрее сосчитает пуговицы»
- «Послушаем свой организм»
- «Угадай, кто позвал?»
- «Не пропусти свой звук»
- «Скажи тихо – громко»
- «Чьи глаза тебе помогут»
- «Упражнение на развитие глазомера»
- «Что можно кусать зубами»

Список литературы

Пояснительная записка

Все мы знаем, что нет в человеке большей ценности, чем здоровье. С давних времен известен лозунг: «Твое здоровье – в твоих руках». Но для того, чтобы научиться беречь свое здоровье, необходимо много знать о самих себе, о состоянии своего организма. Слово «здоровье» сопровождает ребенка с момента его рождения. Еще даже не зная, какой смысл оно несет в себе, малыш говорит: «Я здоров, когда не болею». И отчасти это уже есть ответ.

Родителей и педагогов волнует вопрос, как укрепить здоровье детей. Поток разнообразной информации и практических советов неоправданно велик и зачастую безрезультатен, поскольку, кроме мыслей, необходимы реальные действия, ежедневный кропотливый труд родителей, воспитателей и самих детей, направленный на укрепление здоровья.

Главная задача взрослых заключается в том, чтобы изменить сознание детей в сторону улучшения отношения к собственному здоровью. Чтобы ребенок мог заботиться о своем здоровье и здоровье других, необходимо воспитать в нем сознательное отношение к жизни, осознание приоритета здоровья. Очень важно сформировать валеологическое мировоззрение и мотивацию к здоровому способу жизни. У дошкольников выработается осознанное отношение к собственному здоровью, когда дети усвоят элементарные знания о своем организме, овладеют гигиеническими нормами поведения, психологией общения, гигиеной питания. Эти знания и навыки они будут пополнять, и совершенствовать в течение всей своей жизни.

Важность сохранения и укрепления здоровья дошкольников – проблема государственного уровня. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» нацеливает: «Образовательное учреждение создает условия, гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся, воспитанников».

Учитывая актуальность проблемы, возникла необходимость разработки сборника дидактических игр, направленных на формирование системы валеологических знаний у детей дошкольного возраста.

Цель данной учебно-методической разработки: Сформировать у детей старшего дошкольного возраста предпосылки для успешного овладения системой знаний по валеологии

Задачи:

- Знакомство с помощниками и друзьями здоровья – природными и социальными факторами – оказывающими помощь или приносящими вред.
- Формирование у детей дошкольного возраста знаний о валеологическом воспитании.
- Воспитание у дошкольников позитивного отношения к антропометрии, медицинским обследованиям, профилактическим прививкам.

Дидактические игры

Где живет витаминка?

Дидактическая задача: знакомить детей с видами витаминов и их источником.

Игровые правила: Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

Игровые действия: выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

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.

Что любит сердце?

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

Игровые правила: Нужно называть вид продукта или вид деятельности полезный для сердца.

Игровые действия: называние слов и соединение частей сердца в целое.

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.

Утро начинается...

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

Игровые правила: Нужно называть виды деятельности, проводимые утром, днем, вечером, ночью.

Игровые действия: выбор картинок и называние видов деятельности, соответствующие утру, дню, вечеру и ночи.

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 .

Часы здоровья

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания и видах деятельности.

Игровые правила: Нужно прокрутить стрелки на "часах здоровья" и определить полезность или вредность изображения.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

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.

Дерево здоровья

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

Игровые правила: Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

Игровые действия: определение полезности или вредности изображения на картинке.

Ход игры:

Воспитатель предлагает детям разделиться 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.

Здоровье с комнатными растениями

Дидактическая задача: закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

Игровые правила: Нужно выбрать из ряда картинок картинку с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

Игровые действия: называние растения и определение его полезности.

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.

Будь здоров

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

Игровые правила: Нужно выбрать по очереди картинку с изображением продукта питания и вида деятельности и соотнести их между собой.

Игровые действия: соотнесение продукта питания с видом деятельности.

Ход игры:

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

Здоровье и цвет

Дидактическая задача: учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

Игровые правила: Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

Игровые действия: соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

Ход игры:

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

Красный – возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, 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);

Моё 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.

Чистые руки

Цели: Обучать последовательности действий процесса умывания.

Активировать 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.

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

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.

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.

Примечание. Ребенок должен объяснить, что помогло ему правильно определить разные материалы.

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 летать, потому что у меня нет крыльев».

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.

Все помощники важны

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 для людей данной профессии), либо возвращают обратно. (*Например:* 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.

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.

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.).

Угадай кто позвал

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 погремать своей погремушкой. Водящий определяет, кто из участников игры погремел погремушкой. При этом водящий может стоять в кругу, глаза должны быть у него закрыты.

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 ([p], [o], [y] 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.

Скажи тихо, громко

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 помогли им расслышать команды уши.

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.)

Упражнения 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.

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, 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.

Для подготовки по развитию тактильных ощущений ряд игровых заданий.

Заключение

В сборнике представлены игры и упражнения, направленные на сохранение и укрепление здоровья дошкольников. Данный материал можно использовать как для самостоятельной детской деятельности, так и для совместной деятельности.

Благодаря применению данных игр у детей дошкольного возраста сформированы навыки сбережения здоровья. Усвоены элементарные гигиенические знания и основы здорового образа жизни. Выработаны полезные привычки: умение следить за чистотой тела, опрятностью одежды, прически.

Сформированы правила безопасного поведения в быту, социуме, природе.

Список литературы

1. Агаджанова С.Н. Как не болеть в детском саду. – Москва, Детство-пресс, 2010г.
2. Баранова М.Л., Копытина М.Г. Практический опыт здоровьесберегающей деятельности в ДОУ. – Москва, Детство-пресс, 2008г.
3. Богина Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях. – Москва, Мозаика-синтез, 2005г.
4. Бочкарев О.И. Система работы по формированию ЗОЖ. – Волгоград, 2008г.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – Москва, Мозаика-синтез, 1990г.
6. Вавилова Е.Н. Укрепляйте здоровье детей. – Москва, Просвещение, 1986г.
7. Галанов А.С. Игры, которые лечат. – Москва, Мозаика-синтез, 2001г.