**«Безопасность жизни и здоровья».**

**Дидактические игры и упражнения по валеологии.**

**«Можно — нельзя».**

*Цель:* формирование представлений о том, что контакты с животными могут быть опасны.

*Материал:* картинки с изображением животных в период покоя и в период агрессии, фишки красного и зеленого цветов.

*Описание*: рассмотреть внимательно картинки, положить зеленую фишку на ту карточку, где изображено животное, к которому можно сейчас подойти (период покоя). А красную фишку — на карточку с изображением животного в период агрессии (подходить нельзя).

**«Скорая помощь».**

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

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

*Описание:* Воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, за температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывают последовательность действий.

**«Когда грозит опасность».**

*Цель*: закрепление знаний детей о необходимых действиях в случае опасности.

*Материал:* картинки с изображением действий опасных для ребенка, телефон.

*Описание:* дети получают картинку, называют опасную ситуацию и набирают необходимый номер телефона, называют свое имя, адрес, говорят, что случилось.

**«Я не должен».**

*Цель:* обучение нормам и правилам поведения во взаимоотношениях с людьми.

*Материал:* сюжетные картинки, связанные с приемлемыми и неприемлемыми взаимоотношениями (в системах взрослый-ребенок, ребенок-ребенок), шаблон «Я — не должен» (например, изображение знака « — «).

*Описание:* игроки раскладывают около шаблона те картинки, которые изображают ситуации, неприемлемые во взаимоотношениях с людьми, объясняют свой выбор.

**«Как бы ты поступил».**

*Цель:* закрепление умения принимать правильные решения в различных жизненных ситуациях, контролировать свое поведение в общении с людьми.

*Материал*: сюжетные картинки по проблеме, призы.

*Описание*: игроки рассматривают иллюстрированные типичные опасные ситуации возможных контактов с чужими людьми на улице:

незнакомый взрослый уговаривает ребенка пойти с ним куда-нибудь, обещая показать что-то интересное, предлагая игрушку;

незнакомый взрослый открывает дверцу машины и приглашает покататься вместе с ним;

незнакомый взрослый угощает конфетой, мороженым и т. д.

За каждое правильно принятое решение игрок получает приз.

**«Телефон».**

*Цель:* формирование знания о телефонной связи, как предмете первой необходимости в критических ситуациях, знакомить с телефонными номерами служб — спасателей.

*Материал:* иллюстрации с изображением той или иной опасной ситуации, игровые автомобили служб спасения, карточки с номерами телефонов.

*Описание:* подобрать к иллюстрации с конкретной ситуации номер телефона, автомобиль определенной службы спасения.

**«Что такое хорошо, а что такое плохо».**

*Цель:* уточнение представлений детей об экологически правильном поведении.

*Материал:* сюжетные картинки.

*Описание:* предложить детям определить на картинках и выбрать те, на которых ребенок ведет себя хорошо, бережет свой организм( в дождливую погоду выходить на улицу с зонтом, заниматься спортом, питаться полезными для здоровья продуктами и т. д.)

**«Составим модель хорошего и злого человека»**

*Цель:* развитие умения подбирать детали лица человека, который может представлять опасность (или наоборот) для окружающих.

*Материал*: детали лица (глаза с разным выражением лица, носы, рты разной формы, различные детали причесок), контуры лица.

*Описание:* предложить детям из отдельных деталей составить воображаемое лицо, соответствующее облику доброго и злого человека.

**«Наши помощники растения»**

*Цель:* закрепить у детей представления о том, как помочь себе и другим оставаться всегда здоровым.

*Оборудование*: предметные картинки с изображением лекарственных растений.

*Описание:* Игра проводится по принципу лото. У детей карты с изображением лекарственных растений. Воспитатель показывает картинки с аналогичными рисунками. Ребёнок, у которого есть это растение, рассказывает о его использовании для лечения. Если сказал правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карточку.

**«Знакомый, свой, чужой»**

*Цель:* формирование точного понятие того, кто является «своим», «чужим», « знакомым».

*Описание:* перед началом игры выяснить у детей, кого, по их мнению, можно считать «своим», а кого - «чужим», кого можно назвать «знакомым», чем знакомый отличается от близкого человека, чем от чужого, постороннего. Дети стоят на небольшом расстоянии друг от друга, образуя круг. Ведущий — в центре поочередно бросает мяч каждому, приговаривая: знакомый, свой, чужой, выделяя интонацией и паузой того, кого нужно назвать. Ребенок, поймавший мяч, называет соответствующего человека и возвращает мяч ведущему.

**«Мы — спасатели»**

*Цель:* закрепление представления об опасных ситуациях в быту, о правильных действиях в конкретных ситуациях, воспитание сочувственного отношения к пострадавшему.

*Материал:* игровая карта с тремя пустыми окошками (одно - сверху, два — снизу); картинки, на которых изображены дети в конкретных опасных ситуациях; набор карточек с изображением тех действий, которые необходимо выполнить в той или иной ситуации.

*Описание:* на игровую карту ведущий кладет картинку с изображением опасной ситуации, игроки выбирают из всех карточек с изображением действий две правильные, последовательно раскладывает их.

**«1,2,3, что может быть опасно — найди»**

*Цель:* закрепление представления об источниках опасности в доме, развитие сообразительности, внимания.

*Материал:* макет или игровой уголок с предметами домашнего обихода, призы

*Описание:* ведущий отворачивается и считает до 3-5, а дети за это время должны взять на макете или в игровом уголке те предметы, которые, по их мнению, могут быть опасны, затем каждый объясняет свой выбор. Ответы поощряются призами.

**«Выбери съедобные грибы и ягоды».**

*Цель:* закрепление знания о съедобных и ядовитых растениях, умения отличать их друг от друга.

*Материал:* корзины, муляжи или карточки с изображением съедобных и ядовитых грибов и ягод, фишки.

*Описание:* предложить собрать съедобные грибы и ягоды в корзины, а «несъедобные» оставить в лесу. За каждое правильно выбранное растение-фишка. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество фишек.

**«Подбери Танюшке игрушку»**

*Цель:* закреплять представление о предметах быта, которыми можно/ нельзя играть; развивать внимание; воспитывать чувство взаимопомощи.

*Материал:* игровая карта с изображением девочки и «веселых человечков»; картинки с изображением различных предметов.

*Описание:* Воспитатель предлагает помочь Танюшке выбрать из предметов, показываемых «веселыми человечками» те, которыми можно играть; объяснить, почему нельзя играть остальными.

**«Что мы знаем о вещах»**

*Цель:* расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества.

*Материал:* четыре игровые карты с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара; картинки с изображением различных бытовых предметов.

*Описание:* в игре принимают участие 4 ребенка, каждый из них берет себе по игровой карте с изображением « травмы». Воспитатель (ребенок) — ведущий. Он поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей картой и взять картинку. При отборе ребенок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила обращения с ним.

**«Поставь дорожный знак»**

*Цель:* учить детей различать дорожные знаки: предупреждающие — «Железнодорожный переезд без шлагбаума», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом», «Дети», «Пешеходный переход», «Дикие животные». Запрещающие — «Въезд запрещен», «Движение запрещено», «Движение на велосипедах запрещено». Предписывающие — «Движение прямо», «Движение направо», «Движение налево», «Круговое движение», «Пешеходная дорожка». Информационно-указательные — «Место стоянки», «Пешеходный переход». Знаки сервиса — «Пункт первой медицинской помощи», «Телефон», «Пункт питания», «Автозаправочная станция», «Техническое обслуживание автомобилей», «Место отдыха», «Пост ГАИ»). Развивать внимание, навыки ориентировки в пространстве.

*Материал:* дорожные знаки, игровое поле с изображением дорог, пешеходных переходов, железнодорожного переезда, административных и жилых зданий, автостоянки, перекрестков.

*Описание:* детям предлагается:

1. Рассмотреть игровое поле и то, что на нем изображено.

2. Расставить нужные дорожные знаки. Например, у школы — знак «Дети», у кафе — «Пункт питания», на перекрестке — «Пешеходный переход» и т. д.

Выигрывает тот, кто за определенное время успеет расставить все знаки правильно и быстро.

**«Я иголки не боюсь»**

*Цель:* закреплять умение безопасного обращения с иголкой; развивать мелкую моторику; воспитывать внимание, усидчивость.

*Материал*: иголки с нитками, прикрепленные к основанию коробки; пуговицы.

*Описание:* предложить детям собрать «пирамидку» из пуговиц, нанизывая их на иголку с ниткой или собрать бусы, продевая иголку с ниткой в обе дырочки пуговиц.

**«Кто как на свет появился»**

*Цель:* закрепление представлений детей о том, как появляются на свет живые существа.

*Оборудование:* три большие картинки с изображением яйца, икринки, бутылочки с молоком и соской; мелкие картинки с изображением людей, животных, птиц, земноводных, насекомых.

*Описание:* Перед детьми лежат перевёрнутые изображением вниз картинки с животными, насекомыми, земноводными, людьми. Дети выбирают любую картинку, сообщают, каким образом это существо появилось на свет. Затем совмещают маленькую картинку с большой – с изображением яйца, икринки, бутылочки с соской (для млекопитающих).

**«Садовник»**

*Цель:* ознакомление с внешним строением тела человека, формировать умение видеть в других людях хорошее.

*Описание:* дети встают в круг, в центре ведущий — садовник. Он произносит следующие слова: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Юленьки! « Далее «садовник» рассказывает о достоинствах Юленьки. Затем ведущим-садовником становится Юленька. Она выбирает кого-либо из ребят и рассказывает, чем он(а) хорош(а), объясняя таким образом свой выбор.

**«Назови правильно»**

*Цель:* закрепление знаний о средствах гигиены, их назначении и правильном применении.

*Материал:* предметные картинки разнообразной тематики, среди них- с изображением средств гигиены, фишки.

*Описание*: дети выбирают из многообразия предметов те, которые помогают им ухаживать за собой. Например: « Я умываюсь «(какие предметы помогают тебе в этом), «Я принимаю душ» и т. д. За правильный выбор - фишка.

**«Подбери одежду по временам года»**

*Цель:* формирование умения различать предметы одежды в зависимости от времени года.

*Материал:* предметы одежды, используемые в разные времена года, 4 куклы.

*Описание:* дети разбиваются на команды, каждая из которой «одевает» свою куклу по определенному времени года.

**«Кому что нужно для жизни»**

*Цель:* закрепление знаний и представлений об основных потребностях живых организмов в тепле, воздухе, пище, среде обитания.

*Материал:* карточки с изображением живых существ (человек, собака, дерево, цветок и т. д.; карточки с изображением пищи, среды обитания.

*Описание:* предложить детям подобрать к каждой карточке пару, отвечая на вопросы — выбери то, что нужно птице для жизни? Что нужно собаке, чтобы она могла жить.

**«Кто я?»**

*Цель:* расширение знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.

*Оборудование*: зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.

*Описание:* Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).

Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы?

**«Светофор здоровья»**

*Цель:* формирование представлений о здоровом образе жизни.

*Материал:* круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

*Описание:* предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг- то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый- то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг- то, что вредит здоровью.

**«Назови спортсмена»**

*Цель:* воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

*Материал:* картинки с изображением спортсменов.

*Описание:* дети играют в парах. Один берет картинку с изображением спортсмена и движением показывает заданный вид спорта, другой — отгадывает. Затем игроки меняются местами.

**«Где спрятались витамины?»**

*Цель:* закрепление представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

*Материал:* корзинки с буквами, указывающими на группы витаминов( А, В, С); муляжи фруктов и овощей.

*Описание:* предложить разложить муляжи по корзинам с соответствующей группой витаминов.

**«Что сначала — что потом» (режим дня)**

*Цель:* закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

*Материал:* сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

*Описание:* предложить игрокам разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

**«Солнце, воздух и вода — наши верные друзья»**

*Цель:* формирование представления о средствах и видах закаливания (водные, воздушные, солнечные), их значении для здоровья.

*Материал:* сюжетные картинки.

*Описание:* дети рассматривают картинки, определяют, какую пользу для здоровья приносят солнце, воздух и вода. Выигрывает тот, кто назовет наибольшее количество полезных свойств.

**«Почему заболели ребята?»**

*Цель:* формировать умение выявлять причинно-следственные связи, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, развитие связной речи.

*Материал:* сюжетные картинки с изображением правильных и неправильных действий (ведущих к заболеванию).

*Описание:* дети выбирают картинки с изображением неправильных действий, объясняют свой выбор.

**«Назови правильно» (медикаменты)**

*Цель:* ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

*Материал:* картинки с изображением медикаментов, входящих в состав «домашней аптечки», «аптечка».

*Описание:* детям предлагается собрать «домашнюю аптечку», называя медикаменты , объяснить свой выбор.

**«Выбери лекарственные растения»**

*Цель:* ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

*Материал:* предметные картинки с изображением растений, кукла «Айболит».

*Описание:* дети из всех предложенных картинок выбирают лекарственные растения, а «Айболит» объясняет, какими лечебными свойствами они обладают.

**«Как нужно ухаживать за собой?»**

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

*Оборудование:* волчок, фишки, карточки с вопросами.

*Описание:* Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.

Вопросы

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).

2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).

3. Как часто нужно мыться? (Каждый день).

4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером).

5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней).

6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день).

7. Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день).

**«Ты покажи — я отгадаю»**

*Цель:* воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

*Описание:* одна подгруппа детей с помощью конкретных движений показывает (загадывает), каким видом спорта они занимаются. Другая подгруппа — отгадывает, кто был изображен - лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст и т. д..

**«Добрые слова»**

*Цель*: формировать желание видеть в других людях хорошее, развитие речи, воображения.

*Описание:* дети встают в круги, передавая мяч по кругу, называют одно из хороших качеств соседа или называют его ласковым именем.

**«Составляем меню»**

*Цель*: формирование представлений о том, что здоровье зависит от правильного питания — еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

*Материал*: игровая посуда, муляжи фруктов, овощей, продуктов питания.

*Описание:* ведущий говорит игрокам: «Перед вами накрытый стол для обеда (ужина). Положи в первую тарелку то, что ты захочешь съесть вначале, затем заполни вторую тарелку, и вазочку для десерта. Отметить тех игроков, которые заполнили свои тарелки не одними сладостями, а кто — «составил меню», полезное для здоровья.

**«Чтобы кожа была здоровой»**

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

*Оборудование:* картинки (Ребёнок облизывает ссадины, порезы. Мальчик в грязном белье. Девочка надевает чужую обувь.), Помеченные красным ободком с неправильными действиями детей.

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

**«Что мы знаем о вещах?»**

*Цель:* расширять представления детей о правилах безопасного поведения в быту; развивать внимание, память; воспитывать чувство сотрудничества.

*Материал*: четыре игровые карты с изображением пореза, ожога, ушиба руки и пожара; картинки с изображением различных бытовых предметов.

*Описание*: в игре принимают участие 4 ребенка, каждый из них берет себе по игровой карте с изображением « травмы». Воспитатель (ребенок) — ведущий. Он поочередно поднимает картинку с изображением предмета. Участники должны догадаться, к какой травме может привести неправильное обращение с этим предметом, соотнести со своей картой и взять картинку. При отборе ребенок должен объяснить, чем опасен тот или иной предмет, рассказать правила обращения с ним.

**«Игра мое тело»**

Ведущий: Ребята, подойдите, пожалуйста, к зеркалу. Каждый видит себя. Это самое дорогое, что у нас есть на свете. Посмотрите внимательно. Из чего состоит наше тело? Посмотрели? А сейчас садитесь в круг. Я буду называть слова, а вы должны будете поменять одну или несколько букв в слове, чтобы у вас получилось название одной из ваших частей тела. Итак, начинаем.

Соловушка- Головушка (гладят голову)

Бобик- Лобик (выставляют перед собой лоб, как бычки)

Какосик- Носик (закрывают глазки и попадают пальцем на кончик своего носа)

Комочки- Щечки (мнут пальцами щечки, трут их тихонько ладошками)

Голубки- Губки (вытягивают губы в трубочку)

Дубы – Зубы (стучат тихонько крепкими зубками)

Молодушка- Бородушка (гладят подбородок)

Краски- Глазки (раскрывают пошире глазки, смотрят сколько красок вокруг)

Сестрички- Реснички (хлопают ресницами)

Непослушки- Ушки (подергивают свои ушки)

Индейка – Шейка (вытягивают свою шейку)

Кузнечики- Плечики (дергают плечиками верх и вниз)

Хватучки- Ручки (хватаются вокруг себя)

Мальчики- Пальчики (шевелят пальчиками рук)

Уточка- Грудочка (выпячивают вперед свою грудку)

Арбузик- Пузик (выставляю животик вперед)

Поленки- Коленки (сгибают ножки в коленках по очереди)

Сапожки- ножки (топают ножками)

Ведущий: Вот и выяснили из чего все-таки состоит наше тело. Молодцы!

**Дидактическая игра: «Будь здоров**» для детей 4-5 лет. 5-10 человек

*Дидактическая задача:* закрепить начальные знания о здоровом образе жизни, закрепить правила личной гигиены, закреплять знания у детей о полезных продуктах и видах деятельности.

*Цель:* формировать у детей стремление вести здоровый образ жизни;

*Задачи:*

1. Помочь детям овладеть основами гигиенической и двигательной культуры.

2. Развивать представление о том, что полезно, а что вредно для организма.

3. Формировать привычку ежедневных физических упражнений.

4. Формирование осознанного ведения здорового образа жизни;

*Инвентарь:* Мяч

*Правила игры:*

*Описание*  Дети становятся в полукруг, воспитатель стоит в середине этого полукруга. Воспитатель по очереди бросает мяч детям, при этом, называя вопрос. Например, воспитатель спрашивает: «когда надо мыть руки?» и бросает мяч, ребенок ловит мяч и отвечает: «перед едой». Воспитатель: А еще? Мяч передается другому ребенку, тот тоже отвечает и т. д. Когда все ответы исчерпаны, воспитатель задает следующий вопрос.

Если ребенок не может ответить, он делает шаг назад. Ответив в следующий раз правильно, он встает на свое место.

Вопросы:

Что мы делаем утром, когда просыпаемся?

- делаем зарядку, - умываемся, - чистим зубы, - завтракаем

Когда надо мыть руки?

- перед едой, - после посещения туалета, - после игры с кошкой, после прогулки

Что надо делать, чтобы сохранить здоровье?

- заниматься спортом, – закаливаться, - правильно питаться, - спать не меньше 8 часов

Как можно закаливать свой организм?

- ходить босиком, - купаться, - загорать, - одеваться по погоде, - обтираться влажным полотенцем.

Какие средства личной гигиены вы знаете?

- полотенце, - носовой платок, зубная щетка, расчёска,

Какие вы знаете полезные продукты питания?

- овощи, фрукты, каши, мясо, супы

Какие вы знаете вредные продукты?

- конфеты, пирожные, жевательная резинка, сладкая газированная вода

Каким видом спорта можно заниматься зимой?

- хоккей, лыжи, коньки, санки

Каким спортом можно заниматься летом?

- плавание, теннис, волейбол, футбол, бадминтон.

Как надо беречь зрение?

- не читать лежа, не смотреть много телевизор, не играть на компьютере, делать гимнастику для глаз, следить за правильным освещением.

Как правильно питаться?

- не переедать, обязательно есть овощи и фрукты, не есть слишком поздно, есть всегда в определенное время дня, не есть вредные продукты.

Как заботиться о своих зубах?

- чистить зубы утром и перед сном, не грызть карамельные конфеты, после еды полоскать рот, не пить сладкую газированную воду, если заболел зуб сразу идти к врачу и т. д.

**Дидактическая игра по валеологии «Что же делать»**

*Цель:* закреплять знания детей о профилактике простудных заболеваний.

*Материал:* набор карточек с изображением профилактических мероприятий направленных на быстрое выздоровление и карточки другой тематики

Количество игроков от 1 до группы, зависит от количества карточек

*Ход игры:* из общего числа карточек дети выбирают и объясняют, что полезно для профилактики простудных заболеваний.

Для детей старшего возраста можно предложить составить алгоритм профилактики простудных заболеваний.

**Дидактическая игра «Здоровые зубки»**

*Цель:* формировать привычку заботится о зубах, расширять представление дошкольников о том, что полезно и вредно для зубов.

*Материал:* картинки с изображением средств ухода за зубами, продуктов питания, различных «несъедобных» предметов( зубная паста, зубная щетка, зубная нить, яблоко, морковь, хлеб, сыр орехи в скорлупе, карандаш ), 3 картонных квадрата разного цвета.

*Ход игры:* перед ребенком раскладываются 2 или 3 квадрата и набор карточек, количество карточек и квадратов зависит от возраста, дается задание разложить карточки на квадраты по категориям:

•средства ухода за зубами

•что полезно для зубов

•что вредно для зубов

**Дидактическая игра по валеологии «Чистые ручки»**

*Цель:* закреплять последовательность мытья рук

*Материал:* 8 карточек с изображением ребенка в разных стадиях мытья рук.

*Ход игры:* предложить ребенку разложить карточки в нужной последовательности.

**Дидактическая игра «Наши органы чувств»**

*Цель:* закреплять знания детей об органах чувств.

*Материал:* 4 пазла с изображением носа, рта, уха, глаза и к ним соответствующие карточки

*Ход игры:* дети рассматривают картинки, собирают пазл.

**Дидактическая игра «Уборка в детской комнате»**

*Цель:* формировать у детей привычку содержать детскую комнату в порядке и чистоте.

*Материал:* карточки с изображением предметов мебели (книжные полки, полки для игрушек, письменный стол, шкаф для одежды, кровать). Набор картинок с изображением игрушек, книг, канцелярии, одежды, постельных принадлежностей.

*Ход игры:* разложить картинки на соответствующие карточки

**Дидактическая игра «На прогулку мы пойдем»**

*Цель:* закреплять знания детей о сезонной одежде, последовательности надевания

*Материал:* 4 цветные картонные полосы (цвет: желтый, оранжевый, синий, зеленый), по 8 карточек с изображением одежды и обуви на 4 сезона.

*Ход игры:* дети выбирают полосу, к ней карточки с одеждой и обувью, раскладывают карточки слева направо в порядке очередности надевания.

Примечание: для детей младшего дошкольного возраста задание можно сократить до выбора сезонной одежды.

**Дидактическая игра по валеологии «Что такое здоровье»**

*Цель:* Закрепить у детей понятие здоровье

*Материал:* мнемотаблица «Что такое здоровье»

*Ход игры:* на магнитную доску крепится тематическая мнемотаблица по которой ребенку легко рассказать о понятии здоровье.

**Дидактическая игра по валеологии «Здоровый человек»**

*Цель:* закрепить у детей понятие как отличить здорового человека от больного.

*Материал:* мнемотаблица «Здоровый человек»

*Ход игры:* на магнитную доску крепится тематическая мнемотаблица по которой ребенок самостоятельно расскажет о том, чем отличается здоровый человек от больного.

**Дидактическая игра «Чтобы вырасти здоровым»**

*Цель:* формировать у детей потребность здорового образа жизни.

*Материал:* картинки с изображением позитивных и негативных ситуаций (занятие гимнастикой, катание на велосипеде, солнечные ванны, чтение книги на диване, перекус на ходу, еда грязными руками, и др.)

*Ход игры:*

1 вариант — ведущий: «Чтобы вырасти здоровым, ты будешь…», ребенок подбирает соответствующую сюжетную картинку и дополняет первую часть предложения.

2 вариант — ведущий: «Чтобы вырасти здоровым, не следует…».

3 вариант — задания чередуются

**Дидактическая игра по валеологии «Как укрепить здоровье»**

*Цель:* закреплять знания дошкольников о возможностях укрепления здоровья

*Материал:* лист бумаги с изображением человека в центре, цветные карандаши.

Количество игроков не ограничено

*Ход игры:* ребенку дается большой лист бумаги (такой, чтобы было место для рисунка), ставится задача нарисовать рядом все, что полезно человеку для укрепления здоровья.

Если ребенок занимается один, по окончании он рассказывает взрослому, что изображено. Если занимается группа детей — они могут сравнить, что нарисовано, кто нарисовал больше, рассказать друг - другу о том, какие они знают способы укрепления здоровья

**Дидактическая игра по валеологии «Вредно или полезно»**

*Цель:* закрепить знания детей о полезных и вредных продуктах

*Материал:* карточки с изображением веселого и недовольного человека, набор карточек с изображением полезных и вредных для здоровья человека продуктов.

*Ход игры:* разложить на столе две большие карточки с лицами веселого и недовольного человечка. Предложить ребенку карточки с изображением полезных для здоровья человека продуктов положить к веселому человечку, а с вредными для здоровья человека продуктами к недовольному человечку.

**Дидактическая игра «Что нам надо для закалки»**

*Цель:* закреплять знания дошкольников о способах закаливания, принадлежностях, необходимых для организации закаливающих процедур.

*Материал:* сюжетные картинки с изображением видов закаливания, карточки с изображением необходимых для закаливания предметов.

*Ход игры:* из розданных детям картинок, надо выбрать изображение инвентаря, необходимого для закалки, рассказать, при каком способе закаливания он применяется, для чего служит.

**Дидактическая игра по валеологии «Кулинария»**

*Цель:* закреплять понятие полезные продукты, дать представление о том, из каких продуктов готовятся разные блюда.

*Материал:* наборы картинок с изображением продуктов, нужных для приготовления блюда (суп, борщ, компот, салат) в зависимости от доминирующей темы

*Ход игры:* из набора картинок дети выбирают соответственно заданной теме изображения, например, для компота6 яблоки, груши, сливы, и т.п., для супа: мясо, картофель, морковь, лук, и т.д.

**Дидактическая игра «Где спрятались витамины»**

*Цель:* закреплять знания детей о витаминах и их содержании в различных продуктах.

*Материал:* большие пустые карточки и карточки с изображением продуктов.

*Ход игры:* воспитатель предлагает детям выбрать карточки с изображением продуктов, которые содержат витамин, например, Е, и разложить их на одну большую карточку( помидор, куриный желток, фасоль, горох, растительное масло, орехи и т.д.), затем, витамин А, С и т.д. в зависимости от доминирующей темы.

**Дидактическая игра «Какому спортсмену?»**

*Цель:* закреплять знания детей о видах спорта, называть амуницию спортсмена.

*Материал:* карточки с изображением амуниции для занятий разными видами спорта.

*Ход игры:* из предложенных карточек ребенок выбирает экипировку футболиста, хоккеиста, баскетболиста и т. п., называет предмет, рассказывает почему выбран именно он, объясняет для чего он нужен спортсмену

**Дидактическая игра «Мы похожи?»**

*Цель:* учить определять различия и сходства человека и животного

*Материал:* карточки с изображением животных и детей

*Ход игры:* предложить детям внимательно рассмотреть карточки, найти то, что есть у человека и у животного, рассказать, чем человек отличается от животного.

**Дидактическая игра «Отгадай по описанию»**

*Цель:* учить детей описывать человека словами, выделяя его характерные особенности.

*Ход игры:* в игре участвуют дети всей группы, они сидят или стоят, один ребенок, выбранный считалкой, или каким-то другим способом, самостоятельно выбирает объект — кого-то из детей и составляет описательный рассказ, дети должны отгадать, кого загадал ведущий, первый, кто узнал ребенка по описанию, становится ведущим.

**Дидактическая игра «Собираем куклу на прогулку»**

*Цель:* закреплять знание детей предметов сезонной одежды, обуви, головных уборов, аксессуаров.

*Материал:* 4 куклы и к ним разная сезонная одежда

*Ход игры:* дети делятся на команды, тянут жребий, выбирая время года, каждая команда собирает куклу на прогулку по сезону. Можно заказать соперникам погоду (например, лето, очень жарко или лето, идет дождик и т.п).

**Дидактическая игра «Без чего не обойтись?»**

*Цель*: закреплять знания дошкольников о средствах личной гигиены, их предназначении и применении.

*Материал:* разные предметные картинки, в том числе с изображением средств личной гигиены, фишки.

*Ход игры:* из многообразия карточек с предметами дети выбирают те, на которых изображены предметы, необходимые для названной гигиенической процедуры (например, надо почистить зубы — дети выбирают карточки: зубная щетка, зубная паста, стакан с водой) за правильный ответ ребенок получает фишку.

**Игры и упражнения по валеологии.**

**Садовник**

*Цель:* ознакомление с внешним строением тела человека, формировать умение видеть в других людях хорошее.

*Описание:* дети встают в круг, в центре ведущий — садовник.

Он произносит следующие слова: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Юленьки! « Далее «садовник» рассказывает о достоинствах Юленьки.

Затем ведущим-садовником становится Юленька.

Она выбирает кого-либо из ребят и рассказывает, чем он(а) хорош(а), объясняя таким образом свой выбор.

**Назови правильно**

*Цель:* закрепление знаний о средствах гигиены, их назначении и правильном применении.

Материал: предметные картинки разнообразной тематики, среди них- с изображением средств гигиены, фишки.

*Описание:* дети выбирают из многообразия предметов те, которые помогают им ухаживать за собой. Например: Я умываюсь - какие предметы помогают тебе в этом. Я принимаю душ и т. д. За правильный выбор - фишка.

**Подбери одежду по временам года**

*Цель:* формирование умения различать предметы одежды в зависимости от времени года.

*Материал*: предметы одежды , используемые в разные времена года, 4 куклы.

*Описание:* дети разбиваются на команды, каждая из которой «одевает» свою куклу по определенному времени года.

**Кому что нужно для жизни**

*Цель:* закрепление знаний и представлений об основных потребностях живых организмов в тепле, воздухе , пище, среде обитания.

*Материал:* карточки с изображением живых существ(человек, собака, дерево, цветок и т. д.; карточки с изображением пищи, среды обитания. Описание: предложить детям подобрать к каждой карточке пару, отвечая на вопросы - выбери то, что нужно птице для жизни? Что нужно собаке, чтобы она могла жить.

**Кто я?**

Цель: расширение знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.

*Оборудование:* зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц. Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик). Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы?

**Светофор здоровья**

*Цель:* формирование представлений о здоровом образе жизни. Материал: круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

*Описание:* предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг- то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый- то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг- то, что вредит здоровью.

**Назови спортсмена**

*Цель:* воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

*Материал:* картинки с изображением спортсменов.

*Цель:* воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

*Описание:* дети играют в парах. Один берет картинку с изображением спортсмена и движением показывает заданный вид спорта, другой - отгадывает. Затем игроки меняются местами.

**Где спрятались витамины?**

*Цель:* закрепление представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

*Материал:* корзинки с буквами, указывающими на группы витаминов( А, В, С); муляжи фруктов и овощей.

*Описание:* предложить разложить муляжи по корзинам с соответствующей группой витаминов.

**Что сначала - что потом (режим дня)**

*Цель:* закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

*Материал:* сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

*Описание:* предложить игрокам разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

**Солнце, воздух и вода - наши верные друзья**

*Цель:* формирование представления о средствах и видах закаливания ( водные, воздушные, солнечные), их значении для здоровья. Материал: сюжетные картинки.

*Описание:* дети рассматривают картинки, определяют, какую пользу для здоровья приносят солнце, воздух и вода.

Выигрывает тот, кто назовет наибольшее количество полезных свойств.

**Почему заболели ребята?**

*Цель:* формировать умение выявлять причинно-следственные связи, воспитывать заботливое отношение к своему здоровью, развитие связной речи.

Материал: сюжетные картинки с изображением правильных и неправильных действий (ведущих к заболеванию).

*Описание:* дети выбирают картинки с изображением неправильных действий , объясняют свой выбор.

**Назови правильно (медикаменты)**

*Цель:* ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

*Материал:* картинки с изображением медикаментов, входящих в состав «домашней аптечки», «аптечка».

*Описание:* детям предлагается собрать «домашнюю аптечку», называя медикаменты , объяснить свой выбор.

**Выбери лекарственные растения**

*Цель:* ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

*Материал:* предметные картинки с изображением растений, кукла «Айболит».

*Описание:* дети из всех предложенных картинок выбирают лекарственные растения, а «Айболит» объясняет, какими лечебными свойствами они обладают.

**Как нужно ухаживать за собой?**

Цель: формирование навыки контроля за выполнением правил личной гигиены. *Оборудование:* волчок, фишки, карточки с вопросами.

Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек. Вопросы 1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце). 2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа). 3. Как часто нужно мыться? (Каждый день). 4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером). 5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней). 6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день). 7. Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день).

**Ты покажи - я отгадаю**

*Цель:* воспитание уважительного отношения к спортсменам, развитие умения различать и называть виды спорта.

*Описание:* одна подгруппа детей с помощью конкретных движений показывает (загадывает), каким видом спорта они занимаются. Другая подгруппа - отгадывает, кто был изображен (лыжник, пловец, хоккеист, гимнаст и т. д.).

**Добрые слова**.

*Цель:* формировать желание видеть в других людях хорошее, развитие речи, воображения.

*Описание:* дети встают в круги, передавая мяч по кругу, называют одно из хороших качеств соседа или называют его ласковым именем.

**Составляем меню**

*Цель:* формирование представлений о том, что здоровье зависит от правильного питания - еда должна быть не только вкусной, но и полезной.

*Материал:* игровая посуда, муляжи фруктов , овощей, продуктов питания. Описание: ведущий говорит игрокам: «Перед вами накрытый стол для обеда (ужина). Положи в первую тарелку то, что ты захочешь съесть вначале, затем заполни вторую тарелку, и вазочку для десерта. Отметить тех игроков, которые заполнили свои тарелки не одними сладостями, а кто - «составил меню», полезное для здоровья.

**Чтобы кожа была здоровой**

*Цель:* формирование навыки контроля над 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. Картинки Ребёнок облизывает ссадины, порезы. Мальчик в грязном белье. Девочка надевает чужую обувь.