

Картотека игр по

теме:

«ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО  
ВОЗРАСТА

# Я – человек

## Умею – не умею

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

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

## Угадай, кто позвал?

**Цели:** тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей. Ведущий, стоя спиной к детям, детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей голос был определен.

## Найди пару

**Цель:** подбирать пару к предмету по тактильным ощущениям с завязанными глазами.

**Оборудование:** пуговицы, кубики, яблоко, карандаши, мелкие предметы. Выбрав себе предмет, ребёнок должен с завязанными глазами выбрать из кучки точно такой же. В конце игры ведущий просит объяснить, что помогло ребёнку правильно определять на ощупь разные материалы.

## Угадай, кто это

**Цель:** учить детей умению мысленно воспроизводить образ через своё видение человека.

Воспитатель выбирает одного из детей ведущим. Остальные садятся в кружок на стульчики. Ведущий должен, не называя имени, рассказать о каком – либо из детей: какой он (она), что умеет делать, какого цвета волосы, глаза, какое лицо, во что одет, какой у него характер. Выслушав рассказ, дети угадывают, о ком шла речь. Тот, кто первым угадает, занимает место ведущего.

## Что есть у игрушки

**Цель:** воспитывать у ребёнка самоопределение, осознание своего тела и его специфических особенностей. **Оборудование:** игрушки зверей, птиц, человечка, картинки с изображением разных людей.

Воспитатель предлагает ребёнку сравнить себя с той или иной игрушкой: уточкой, мишкой, клоуном, солдатиком, куклой.

Примерные ответы детей: у уточки клювик, а у меня носик; мишка лохматый, а у меня кожа гладкая; у собачки четыре лапы, а у меня две руки, две ноги.

Солдатык и я - смелые, я живая, а кукла, хотя и передвигаются, но всё равно не живая.

### **Мой портрет**

**Цель:** научить детей различать индивидуальные особенности своей внешности: лица, роста, возраста.

**Оборудование:** альбомные листы, цветные карандаши; стенд для выставки; картинки с изображением детей (разных по возрасту, росту, внешности). Воспитатель предлагает рассмотреть картинки с детьми. Спрашивает, какими дети себя видят: большими, маленькими или не очень маленькими. Дети отвечают, показывают на пальцах, сколько им лет, говорят, какими они хотят вырасти. Воспитатель предлагает детям нарисовать самих себя, какими они хотят быть.

По рисункам детей, выставленным на фланелеграфе, пытаются угадать, кто на них изображён. Воспитатель спрашивает, зависит ли от роста, какой человек, - хороший или плохой.

Если сам ты небольшой,  
Но с высокою душой,  
Значит твой реальный рост  
Выше самых дальних звёзд.

### **Кто я?**

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

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

## **Гигиена и этика**

### **Правила гигиены**

С помощью считалочки 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, мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, причёсывание, купание, обтирание.

### **Эстафета**

**Цель:** формировать представления о предметах личной гигиены.

**Оборудование:** разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

На столах лежат разные предметы. Каждый участник выбирает предмет, необходимый для умывания, кладёт его на поднос, возвращается к своей команде и передаёт эстафету следующему игроку.

### **Ровным кругом**



**Цели:** уточнить знание детей о предметах личной гигиены; развивать творчество, воображение.

**Оборудование:** шапочки – маски с изображением мыла, зубной щётки, шампуня, мочалки, полотенца, зеркала, расчёски.

Дети, взявшись за руки, встают в круг. В середине круга стоит ребёнок, исполняющий роль мыла (у него шапочка – маска с изображением мыла), дети двигаются хороводным шагом вокруг него и поют.

Ровным кругом друг за другом

Будем весело шагать,

Что нам мыло здесь покажет,

То и будем выполнять.

Мыло показывает, как надо намыливать руки. Дети повторяют движения. Затем соответствующее движение показывают полотенце, расчёска, мочалка, шампунь.

### **Пылесос**

**Цель:** развивать ловкость, быстроту реакции, координацию движений.

**Оборудование:** совки для мусора, маленькие мячи, корзины для мусора.

Ведущий разбрасывает по полу маленькие мячи, дети собирают их.

### **Как нужно ухаживать за собой**

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

#### **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 мыть уши? (Каждый день).

### **Чтобы кожа была здоровой**

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

**Оборудование:** картинки,

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

#### **Картинки**

Ребёнок облизывает садины, порезы. Мальчик в грязном белье.

Девочка надевает чужую обувь.

### **Хвастунишка**

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

Расскажи о своей коже. Покажи на своё личико, свои руки, ноги и продолжи:

«Моя кожа чистая, нежная, упругая, она помогает мне...»

### **Как беречь зубы**

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

**Оборудование:** предметные картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов



продуктов питания.

## Я и опасные предметы

### Найди опасные предметы

**Цели:** помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях неосторожного обращения с ним.

**Оборудование:** нож, ножницы, иголка, утюг.

В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- нельзя трогать стиральные порошки, средство для мытья посуды, соду, хлорку;
- опасно одному выходить на балкон.

### Отгадай загадку по картинке

**Цели:** помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

**Оборудование:** картинки с изображением опасных предметов.

Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем эти предметы опасны? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.

### Загадки

- |   |   |
|---|---|
| 1. На столе, в колпаке,<br>Да в стеклянном пузырьке<br>Поселился дружок<br>Развесёлый огонёк.<br>(Настольная лампа) | 4. Режет хлеб,<br>Намажет масло.<br>Но помни:<br>Есть с него опасно!<br>(Нож) |
| 2. Из горячего колодца<br>Через нос водица льётся.<br>(Чайник)  | 5. Два конца, два кольца,<br>Посередине – гвоздик.<br>(Ножницы)               |
| 3. Гладит всё, чего касается,<br>А дотронешься – кусается.<br>(Утюг)  | 6. Всех на свете обшивает,<br>Что сошьёт – не надевает.<br>(Иголка)           |

## Я и улица

### Наша улица, или Светофор

**Цели:** закрепить знания детей о сигналах светофора, понятиях: улица, дорога, тротуар, деревья, дома; вспомнить ПДД.

Детей учат не спешить, переходя дорогу, быть внимательным, знать и находить место пешеходного перехода, понимать сигналы светофора, дорожные знаки.

### **Автобус**

**Цели:** закрепить знание ПДД; отрабатывать навыки правильного общения, речь, социальное поведение.

**Оборудование:** маленькие стулья, руль.

С помощью считалочки выбирают водителя. Моделирование ситуаций: женщина с ребёнком, бабушка, слепой.

### **Переход**

**Цель:** закрепление ПДД.

На полу полосками обозначен переход, на светофоре красный свет. Дети стоят у перехода. На светофоре жёлтый свет. На зелёный сигнал дети идут по переходу, сначала смотрят налево, потом направо.

### **Нарисуй дорожный знак**

**Цель:** закрепить дорожные знаки.

Детям дают бумагу и карандаши. Дети рисуют дорожные знаки.

### **Сигналы светофора**

**Цель:** развивать внимание.

Ведущий показывает разбивку сигналы светофора, при зелёном свете дети топают ногами, при жёлтом хлопают в ладоши, при красном не делают ничего.

### **Мы водители**

**Цель:** развивать внимание.

Воспитатель даёт задание, по сигналу менять направление: влево, вправо, прямо, тормозить.

## **ЖИЗНЬ И ЗДОРОВЬЕ**

### **Опасно – не опасно**

**Цели:** учить детей отличать опасные жизненные ситуации от неопасных; уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

**Оборудование:** набор дидактических картинок с изображением опасных и неопасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры.

Содержание картинок:

ребёнок лазает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т. д.

Детей просят определить степень угрозы предполагаемой (наглядной или

словесной) ситуации для жизни и здоровья,  
Внимательно прослушав рассказ воспитателя, поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

### **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.

