

## КАРТОТЕКА ИГР «ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»



Составитель:  
Тихомирова Светлана Владимировна  
Должность: воспитатель

Екатеринбург

# Я – человек

## **«Умею – не умею» (младший дошкольный возраст) 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?» (младший дошкольный возраст)**

**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» (младший дошкольный возраст)**

**Цель:** Подбирать пару к предмету по тактильному ощущению 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» (средний дошкольный возраст)**

**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» (средний дошкольный возраст)**

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

### **«Мой портрет» (средний дошкольный возраст)**

**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 разного возраста в игровых ситуациях. 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?» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Расширить 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?

### **«Садовник» (старший дошкольный возраст)**

**Цели:** Углублять представление ребёнка о самом себе; научить видеть индивидуальные особенности других людей.

**Оборудование:** Мяч.

Дети встают в круг. Ведущий, Садовник, бросает мяч и говорит: «Я садовником родился, не на шутку рассердился, все цветы мне надоели, кроме Даши». Дальше Садовник рисует словесный портрет (имя, возраст, цвет глаз), Садовником становится Даша.

### **«Кто как на свет появился» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Закрепить представление 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.

Перед детьми лежат перевернутые 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 вскармливающих).

## Гигиена и этика

### «Правила гигиены» (младший дошкольный возраст)

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» (средний дошкольный возраст)

**Цель:** Формировать представления о предметах личной гигиены.  
**Оборудование:** Разные игрушки, музыкальные инструменты, одежда, предметы гигиены.

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

### «Ровным кругом» (средний дошкольный возраст)

**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» (средний дошкольный возраст)

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

**Оборудование:** 4 совка для мусора, 20 маленьких мячей, 4 корзины для мусора.

Ведущий разбрасывает по полу маленькие мячи, четверо детей собирают их совком без помощи рук. Пойманные мячи кладут в корзины.

## **«Как нужно ухаживать за собой» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Формировать 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).

## **«Чтобы кожа была здоровой» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Формировать навыки контроля за 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.

## **«Хвастунишка» (старший дошкольный возраст)**

**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...»

## **«Определения» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Научить ребёнка давать определения.

О каких предметах идёт речь? Продолжить определения.

Средство для мытья волос – это... Однородная масса для чистки зубов – это...

Кусок ткани для вытирания лица и тела – это... Средства для мытья рук и тела – это...

**Ответы:** шампунь, зубная паста, полотенце, мыло.

## **«Как беречь зубы» (старший дошкольный возраст)**

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

**Оборудование:** Два плоскостных зуба – здоровый и больной; предметные

картинки с продуктами питания.

На игровом поле представлены картинки полезных и вредных для зубов продуктов питания. Дети по очереди кладут изображение больного или здорового зуба рядом с картинкой с изображением продуктов питания, объясняют свой выбор.

## Я и опасные предметы

### «Найди опасные предметы» (младший дошкольный возраст)

**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» (младший дошкольный возраст)

**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,  
Да в стеклянном пузырьке  
Поселился дружок  
Развесёлый огонёк.  
(Настольная лампа)

2. Из горячего колодца  
Через нос водица льётся.  
(Чайник)

Гладит всё, чего касается,  
дотронешься – кусается.  
(Утюг)

4. Режет хлеб,  
Намажет масло.  
Но помни:  
Есть с него опасно!  
(Нож)

5. Два конца, два кольца,  
Посередине – гвоздик.  
(Ножницы)

6. Всех на свете обшивает, А  
Что сошьёт – не надевает.  
(Иголка)

### **«Наша улица, или Светофор» (младший дошкольный возраст)**

**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» (младший дошкольный возраст)**

**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» (младший дошкольный возраст)**

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» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Закрепить дорожные знаки.

Детям дают бумагу и карандаши. За две минуты дети должны нарисовать дорожные знаки.

### **«Сигналы светофора» (средний дошкольный возраст)**

**Цель:** Развивать внимание.

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

### **«Мы водители» (старший дошкольный возраст)**

**Цель:** Развивать внимание.

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

## **Я учусь охранять свою жизнь и здоровье (старший дошкольный возраст)**

### **«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, предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет. Дети не должны мешать друг другу, при необходимости дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.

### **«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, за температурил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывают последовательность действий.

### **«Мой выбор»**

Детям предлагаются сюжетные картинки и соответствующие тексты к ним.

Воспитатель зачитывает текст, а дети доказывают правильность или недопустимость данного поступка, объясняют, какие правила нарушены. Если ребёнок правильно объяснил поступок – получает фишку.

### **«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.

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 нем