

# Дидактические игры по формированию основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста

«Я не боюсь еще и еще раз сказать:  
забота о здоровье - важнейшая работа воспитателя.

От жизнерадостности, бодрости детей  
зависит их духовная жизнь, мировоззрение,  
умственное развитие, прочность  
знаний, вера в свои силы».

В. Сухомлинский

Одна из самых важных задач в нашем обществе, которая ставится перед педагогами, это необходимость сохранить здоровье подрастающего поколения в процессе обучения и воспитания. Цель оздоровительной работы- укрепление и сохранение здоровья дошколят в ДОУ, формирование у дошкольников простейших представлений об организме человека и бережном отношении к своему здоровью.

Основа этой работы - спортивные, музыкальные, познавательные занятия и мероприятия, проводимые ежедневно в детской организации. Уже в раннем возрасте, нужно помочь детям правильно сформировать грамотное отношение к своему здоровью. Необходимо донести детям, в понятной для них форме, как вести здоровый образ жизни, как ухаживать за своим телом и научить практически применять полученные знания о своем организме.

Педагогу необходимо объяснить детям, что здоровье – это важная составляющая полноценной жизни человека, одна из ее главных ценностей. Любой ребенок хочет научиться бегать быстрее всех, уметь кататься на самокате, велосипеде или коньках, быть сильным, как папа, уметь плавать, гулять в любую погоду с друзьями на улице, а не сидеть дома с постоянными простудами. Поэтому с самого раннего возраста, нужно беречь свое здоровье, учиться заботиться о собственном теле и не вредить самому себе.

Все занятия по ЗОЖ подкрепляются в ежедневной деятельности, во время выполнения режима ДОУ, во время сборов на прогулку, непосредственно на прогулке, в умывальной и туалетной комнатах, спальнях перед и после сна, в групповом помещении во время игр и занятий.

Огромным подспорьем в работе, в этом направлении, являются дидактические игры. Они оказывают положительное влияние на все стороны развития ребенка, и являются одним из главных методов обучения детей дошкольного возраста.

Доступно, с применением интересных иллюстраций, с понятными дошкольникам рассказами об анатомии и физиологии, педагог знакомит детей с частями тела, функциями организма, рассказывает, как устроено тело человека, показывает, почему так важно, и нужно ухаживать за своим телом.

На практике, реализация поставленных целей и задач в этом направлении представляет большой интерес. Дошкольники с большим удовольствием играют в подобные дидактические игры, в игре осознавая необходимость в проявлении заботы о собственном организме и здоровье с ранних лет.

## **Дидактические игры, используемые в работе для формирования знаний детей о здоровом образе жизни.**

### **1. «Прислушайся к себе»**

**Цель:** познакомить детей с простейшими приемами релаксации, для того чтобы уметь успокоиться, позитивно воздействовать на свое самочувствие, уметь контролировать свои эмоции.

**Содержание:** педагог рассаживает детей на ковре или мягком диванчике, можно предложить ребятам прилечь. После этого предлагает расслабиться; закрыв глаза, послушать свое тело; прислушаться как бьется сердце; как бежит по сосудам кровь; как человек дышит и рассказать о своих ощущениях.

Очень важно научить детей уметь слушать себя, определять потребности организма, понимать сигналы, которые он подает «нужно отдохнуть», «накорми, напои меня», «хочу спать», и т.д

### **2. «Мое лицо»**

**Цель:** закреплять названия частей лица, учить составлять портрет по различным отдельным частям лица, учить описывать свое лицо и лицо товарища, составлять портрет из различных предметов, пополнять активный словарь.

**Оборудование:** разрезные картинки с портретами людей, отдельные части лица (губы, глаза, нос, волосы, брови), разноцветные пуговицы, ленточки разного цвета и ширины, кусочки ткани, поролон, палочки и т.д.

**Содержание:** Дети должны сложить разные портреты людей, используя предоставленные материалы. После окончания работы, необходимо описать созданный портрет.

### **3. «Можно или нет?»**

**Цель:** научить детей разбираться, что можно укусить зубами, а что нельзя, какие продукты полезны для зубов, а какие нет.

**Оборудование:** демонстрационная модель челюсти, камень, мел, хлеб, ракушка, различные пластмассовые или настоящие фрукты, шишка, печенье, карандаш, деревянный брусок, и т.д.

**Содержание:** Дети становятся полукругом. Перед ними на столике расположены демонстрационная модель челюсти, камень, мел, хлеб, ракушка, различные фрукты, шишка, печенье, карандаш, деревянный брусок, и т.д. Ребенок- ведущий берет какой-либо предмет и показывает детям. Все вместе обсуждают можно ли этот предмет кусать зубами, будет ли это полезно для зубов. В конце игры, разделить предметы на «полезные» для зубов и «вредные».

#### 4. «Для чего нужны глаза?»

**Цель:** закреплять знания детей о зрении, о том, как можно его сохранить, познакомить с особенностями зрения животных.

**Оборудование:** фигурки различных животных, птиц, сюжетные картинки с изображением различных ситуаций, в которых может оказаться человек.

**Содержание:** Воспитатель показывает детям картинки и предлагает для решения проблемы изображенной на картинке выбрать фигурку любого живого существа, зрение которого может помочь в нужной ситуации.

#### 5. «Что звучит?»

**Цель:** учить детей различать различные звуки.

**Оборудование:** предметы из разных материалов, издающие звуки (резиновая свистящая игрушка, детские музыкальные инструменты, лист бумаги, фольга, стеклянная и металлическая посуда, воздушный шар, пищалки, и т.д.)

**Содержание:** дети садятся на стульчики или становятся спиной к ребенку- ведущему, который производит звуки с помощью предметов, разложенных на столе. Дети должны угадать, что звучит.

#### 6. «Определи на ощупь»

**Цель:** упражнять детей в определении знакомых предметов на ощупь; описывать признаки этого предмета; развивать тактильные ощущения.

**Оборудование:** набор различных предметов, с разными характеристиками, знакомых воспитанникам.

**Содержание:** Ребенку завязывают глаза и предлагают определить на ощупь, что за предмет находится перед ним. Предмет может быть любым по размеру, фактуре, материалам, но самое главное он должен быть узнаваемым. Можно поставить перед ним одноклассника. Дети, ощупывая, описывают предмет или другого ребенка и определяют, по характерным признакам, что или кто перед ними находится.

#### 7. «Найди пару»

**Цель:** развивать тактильные ощущения детей при подборе одинаковых предметов.

**Оборудование:** «Волшебный мешочек» или «Волшебная коробочка» с отверстием для руки, пары одинаковых мелких игрушек или предметов.

**Содержание:** на столе раскладывают разные предметы, игрушки, коробочки и т.д. с разными характеристиками. Дети по очереди берут какой-либо предмет и находят точно такой же в закрытых мешочке или коробочке на ощупь. Нужно обязательно объяснить, как, по каким признакам ребенок выбрал пару, что помогло ему в выборе.

## 8. «Угадай эмоцию»

**Цель:** научить детей понимать эмоции человека по мимике, жестам, позе.

**Оборудование:** набор картинок или фотографий, с изображением эмоций человека.

**Содержание:** воспитатель предлагает детям угадать, какая эмоция изображена на картинке (радость, гнев, страх, удивление, злость и т.д.) Можно предложить ребятам самостоятельно по очереди изобразить различные эмоции, остальным детям отгадать, что изобразил их товарищ. Обязательно нужно обсудить, какие обстоятельства вызывают у человека ту или иную эмоцию, что ощущает человек при этом переживании.

## 9. «Умею- не могу»

**Цель:** воспитывать чувство гордости за свои умения, развивать желание достигать поставленных целей, способствовать развитию различных умений ребенка.

**Оборудование:** мяч.

**Содержание:** Дети становятся в круг. Выбирается ведущий, который стоит с мячом в центре круга. Ведущий бросает мяч по очереди, в произвольном порядке детям и говорит: «Я умею...» или «Я не могу...». Тот, кто поймал мяч, должен продолжить предложение, пояснив почему он умеет или не умеет делать что-либо, и сможет ли он когда-нибудь этому научиться, и каким образом. Например: «я не умею плавать, потому что я не рыба, но я могу этому научиться, если буду ходить в бассейн», «я умею читать, потому что знаю буквы и умею их складывать»

## 10. «Наши помощники»

**Цель:** закреплять знания об использовании возможностей организма в профессиональных навыках.

**Оборудование:** карточки по теме «Профессии», картинки с изображением различных частей тела человека.

**Содержание:** Воспитатель показывает детям карточку с изображением определенной профессии, просит рассказать, что ребята знают о ней, чем занимается человек данной профессии. После этого дети должны выбрать картинку частей тела, которые помогут человеку освоить профессию и рассказать, как можно использовать в работе эту часть тела.

## 11. «Разложи по порядку»

**Цель:** систематизировать знания дошкольников о ЗОЖ, способствовать развитию активного словаря, развивать память, внимание. Оборудование: карточки, на которых изображены режимные моменты с распорядком дня.

**Содержание:** педагог предлагает ребятам разложить карточки в порядке, соответствующем правильному распорядку дня. Объяснить почему должен быть такой порядок действий, что нужно делать, чтобы вырасти сильным, крепким и здоровым.

## 12. «Угадай по вкусу»

**Цель:** закреплять названия фруктов и овощей, учить описывать вкус продуктов, описывать вкусовые ощущения.

**Оборудование:** кусочки различных овощей и фруктов.

**Содержание:** педагог предлагает детям попробовать кусочек нарезанного овоща или фрукта, определить по вкусу что ребенок попробовал, описать какой вкус у этого продукта (кислый, сладкий, горький, пресный и т.д.)

## 13. «Вредно или полезно?»

**Цель:** закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма.

**Оборудование:** Сигнальные карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (копченые продукты (колбаса, сало, сосиски), газированная вода, фрукты, жареные пирожки, торты, конфеты, шоколад, молочные продукты, чёрный и белый хлеб, каши, варенье, соки, овощи, яйца); призы (маленькие муляжи фруктов и овощей).

**Содержание:** Воспитатель показывает детям изображения различных продуктов питания. Если на картинке изображен полезный продукт, ребята поднимают зеленую сигнальную карточку, если вредный- красную. Дети должны рассказать, почему считают продукт вредным или полезным. За правильный ответ дети получают поощрительный приз. Кто больше соберет призов, тот победил.

## 14. «Чем пахнет?»

**Цель:** способствовать развитию представлений дошкольников об органах обоняния.

**Оборудование:** предметы, имеющие различные запахи (духи, цитрусовые, мыло, ванилин и т.д.)

**Содержание:** предметы раскладывают перед детьми на столике, выбирают ребенка и завязывают ему глаза. Педагог предлагает определить по запаху, чем пахнет?

## 15. «Что изменилось?»

**Цель:** развивать зрительное восприятие, наблюдательность, память.

**Оборудование:** различные игрушки, картинки с изображением предметов.

**Содержание:** перед детьми раскладывают 4-6 картинок или игрушек. Обсуждают, какие предметы находятся на столе. После этого предлагается закрыть глаза, педагог убирает одну картинку или игрушку и меняет местами оставшиеся. Дети должны ответить, что изменилось.

Применение дидактических игр и заданий по теме ЗОЖ дает очень хорошие практические результаты и способствует решению следующих задач:

- формирование у воспитанников представлений о строении тела человека и его функциях;
- формирование осознанной потребности в здоровом образе жизни;
- обучение детей навыкам гигиены и профилактики заболеваний;
- воспитание уважения, умения сопереживать, помогать другим людям;
- развитие умения «чувствовать», «слушать» свой организм, правильно определять его потребности.

Главным результатом использования дидактических игр в развитии дошкольников является осознание детьми того, что здоровье прежде всего зависит от самого человека и его отношения к своему организму.

Только живущий в гармонии с самим собой, с природой, со своим окружением человек, будет на самом деле здоров. Поэтому с большой уверенностью можно говорить о том, что если с самого раннего возраста ребенок научится заботиться о своем здоровье, то и во взрослой жизни он продолжит вести здоровый образ жизни и станет активным и успешным человеком и сможет реализоваться во взрослой жизни.