ГБОУ НАО «СШ № 2» /Детский сад «Теремок» /

**Практикум для педагогов «Занимательные игры по формированию основ здорового образа жизни»**

подготовила воспитатель: Ткачук О.В.

г. Нарьян – Мар

2024г.

        С каждым годом возрастает процент детей, имеющих отклонения в здоровье, наблюдается тенденция непрерывного роста общего уровня заболевания среди детей дошкольного возраста.

Дошкольный период является одним из наиболее ответственных периодов жизни человека в формировании физического здоровья и культурных навыков, обеспечивающих его совершенствование, укрепление и сохранение в будущем. Известно, что 40% заболеваний взрослых были заложены в детском возрасте. Именно поэтому дошкольное физическое воспитание должно формировать уровень здоровья ребёнка и фундамент физической культуры будущего взрослого человека.

На сегодняшний день проблема здоровья детей очень актуальна. У большинства взрослых слабый мотивационный аспект двигательной активности, низкий уровень представлений о здоровом образе жизни.

Основы ЗОЖ у детей дошкольного возраста определяются наличием знаний и представлений об элементах здорового образа жизни (соблюдение режима, гигиенических процедур, двигательной активности), и умением реализовывать их в поведении и деятельности доступными для ребёнка способами (чистить зубы, мыть руки, делать зарядку).

Современное общество отличается многообразием примеров образа жизни человека, с которыми постоянно сталкивается каждый ребёнок. Это многообразие не всегда является образцом для ребёнка, в результате создаётся хаотичность в представлениях ребёнка о здоровом образе жизни и разрушаются уже сложившиеся представления.

Предполагается, что формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста будет происходить значительно успешнее при использовании системы средств с применением дидактических игр.

Дидактическая игра –это многоплановое, сложное педагогическое явление, она является и игровым методом обучения, и самостоятельной игровой деятельностью, и средством всестороннего воспитания личности ребенка.

В игре формируются все стороны личности ребенка, происходят значительные изменения в психике. В играх дошкольники воспроизводят всё то, что они видят вокруг себя в жизни и деятельности взрослых.

В игровой деятельности формируются многие положительные качества ребенка, интерес и готовность к предстоящему учению, развиваются познавательные способности.

Дидактическая игра даёт возможность решать различные педагогические задачи в игровой форме, наиболее доступной для дошкольников.

Ценность дидактических игр, как средства формирования представлений дошкольников о здоровом образе жизни заключается в том, что они создаются в обучающих целях. Благодаря их использованию можно добиться более прочных и осознанных знаний, умений и навыков в формировании представлений дошкольников о ЗОЖ. Дидактическая игра будит детское воображение. Увлечение игрой мобилизует умственную деятельность, облегчает выполнение задач. Своевременное и правильное применение дидактических игр в воспитательной практике обеспечивает решение задач в наиболее приемлемой для детей форме.

В работе я использую такие средства организации дидактических игр:

• использование и комбинирование дидактических игр в процессе обучения;

•  включение дидактических игр в самостоятельную деятельность;

• использование в дидактических играх развивающие упражнения, физкультминутки.

Руководя игрой, педагог воспитывает активное стремление делать что-то, узнавать, искать, проявлять усилие и находить, обогащать духовный мир детей. А это всё содействует умственному и общему развитию. Для этой цели и служат дидактические игры.      Предлагаю вам несколько игр по формированию основ здорового образа жизни.

**Разложи картинки по порядку**

***Цель:*** систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

***Материал:***картинки с изображением моментов распорядка дня

***Ход игры:***воспитатель говорит о том, что волшебник Путаница перепутал картинки распорядка дня, и предлагает разложить картинки по порядку.

Воспитатель подводит итог высказываниям детей.

Каждое утром, чтобы быть здоровым, мы начинаем с зарядки.

Чтобы расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно поутру мы зарядку делаем.

Воспитатель предлагает каждому вспомнить своё любимое упражнение, показать и всем вместе выполнить его.

**Мой день**

***Цель:*** рассказать о режиме дня; учить объяснять и доказывать свою точку зрения; учить находить нарушения закономерностей в последовательном ряду.

***Оборудование:*** 3-4 комплекта карточек с изображениями разных режимных моментов.

***Ход игры***: Располагать карточки надо последовательно, в соответствии с режимом (от утреннего подъёма до укладывания спать вечером), объяснить детям, почему так, а не иначе следует выкладывать карточки.

*Вариант 1.* Соревнование «Кто быстрее выложит ряд?».

*Вариант2.* «Продолжи ряд». Воспитатель начинает выкладывать последовательность, а ребёнок продолжает.

*Вариант3.* «Исправь ошибку». Воспитатель выкладывает всю последовательность карточек, нарушив её в одном или нескольких местах, дети находят и исправляют ошибки.

**Что такое хорошо, что такое плохо**

***Цель:***познакомить детей с правилами личной гигиены и правильным, бережным отношением к своему здоровью; развивать у детей речь, внимание, память.

***Материал:***поля, разделённые на квадраты, в центре поля негативная и позитивная картинка, картинки с различными ситуациями.

***Ход игры:*** **1-ый вариант**детям раздаются поля, в центре поля изображена негативная или позитивная картинка. Детям предлагается поиграть в лото, показывая и сопровождая свои действия объяснениями – «что такое хорошо и что такое плохо»

**2-ой вариант.**Показкартинок можно сопровождать двигательной активностью детей. Например, на позитивные картинке дети реагируют прыжками, а при показе негативной картинке садятся на пол.

**Азбука здоровья**

***Цель:***систематизировать представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, развивать речь, внимание, память.

***Материал:***иллюстрации

***Ход игры:*** играют от 1 до … человек.Воспитатель называет правило, а ребёнок находит карточку – иллюстрацию этого правила. Или воспитатель показывает карточку, ребёнок говорит, что нужно делать в данной ситуации.

**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.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**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.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**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.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**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 и т.д.  Количество игроков 8-10 человек.

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию, так и в свободной деятельности детей, как самостоятельная игра.

**Ежики**

***Дидактическая задача*:** развивать мелкую моторику пальцев рук, внимание, дикцию, нормализация дыхания.

***Игровые правила*:** повторять движения за ведущим и по содержанию стиха.

***Игровые действия*:** соотнесение движения с содержанием стихотворения, нормализация дыхания

***Ход игры:***«Прибежали, прибежали ежики, ежики.   
Наточили, наточили ножики, ножики.   
Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.   
Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки – мальчики!»  (Дети!).

**Наши помощники – растения**

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

***Оборудование:***предметные картинки с изображением лекарственных растений.

***Ход игры*:** 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 правильно, получает картинку. Выигрывает тот, кто первым закроет свою карту.

**Путешествие в страну здоровья**

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

***Оборудование:*** игровое поле с наклеенными иллюстрациями; кубик, цветные фишки или пуговицы.

***Ход игры****:* Играющие по очереди бросают кубик, на гранях которого изображены от 1 до 3 кружков, и передвигают свою фишку вперёд настолько ходов, сколько кружков выпало на кубике.  Если фишка оказалась на красном кружке, то ребёнок, прежде чем сделать следующий ход, должен ответить, как вести себя при насморке, кашле, высокой температуре, зубной боли. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном делает следующий. Когда фишка оказывается на зелёном кружке, играющий рассказывает, чем полезны для человека движения, режим дня, витамины, водные процедуры. При неверном ответе ребёнок пропускает ход, при правильном переставляет фишку на три хода вперёд. Побеждает тот, кто первым доберётся в страну здоровья.

**Как вырасти здоровым**

***Цель:***Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; Воспитывать сообразительность, быстроты реакции.

***Ход игры*:** Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: уход за своим телом; выполнение физических упражнений; приём здоровой пищи; игры на улице; сон; игры дома, в том числе и совместные со взрослыми; помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например, мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

**Отгадай загадку по картинке**

***Цель:***Помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

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

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

**Правила гигиены**

***Цель:***Помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

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

***Ход:***с помощью считалки 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 и мимики. Ведущий должен отгадать, что показывают дети: умывание, чистку зубов, обтирание, причесывание, купание.

**Найди опасные предметы**

***Цель:***Помочь детям запомнить предмет, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы о последствиях не осторожного обращения с ними.

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

**Ход:**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 пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
* Опасно одному выходить на балкон.

**Опасно – не опасно**

***Цель:***Учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

***Оборудование:***Набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуаций; карточки разных цветов (красного, белого и желтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребенок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

***Ход:***Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словестной) ситуации для жизни и здоровья, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно выслушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, желтую – если опасность может возникнуть при определенном 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, зеленка).

***Ход:***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 отрабатывать последовательность действий.

**К нам пришел незнайка**

***Цель:***Научить детей следить за чистотой своего тела, опрятностью одежды; учить видеть неправдоподобность предложенной ситуации, ее абсурдность.

***Оборудование:***Кукла Незнайка, фишки, портфель с поощряющими призами.

***Ход:***Дети внимательно слушают рассказ Незнайки, по ходу рассказа замечают небылицы и отмечают их фишками. По окончании рассказа воспитатель просит детей сосчитать, сколько небылиц заметил каждый из них, затем дети объясняют ошибки, замеченные ими в рассказе Незнайки. Дети должны работать самостоятельно, не мешать товарищам, невыдержанность ребенка наказывается штрафным очком. Ребенок, заметивший все небылицы, активный в игре и не получивший ни одного штрафного очка, награждается поощрительным призом.

**Подбери пару**

***Цель:***Соотносить предметы на картинках, с действиями; закреплять навыки самообслуживания; развивать логическое мышление.

***Оборудование:***Предметные картинки: пылесос, расческа, батарея, мыло, шкаф для игрушек; сюжетные картинки: уборка квартиры, ботинки, одежда, игрушки.

***Ход:***Дети внимательно рассматривают полученные картинки, сравнивают их и подбирают пары, объясняют свой выбор.

**Полезная и вредная еда**

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

***Оборудование:***Карточки зеленого и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копченная колбаса, пирожные, конфеты, черный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковка, груша).

***Ход:***Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зеленую карточку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной. Дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.

**Как вырасти здоровым**

***Цель:*** Упражнять в правильном использовании обобщающих слов; воспитывать сообразительность, быстроту реакции.

***Ход:***Играют четверо детей. У каждого набор из 7 картинок, на которых изображены дети, выполняющие различные действия, направленные на укрепление и поддержание здоровья: а) уход за своим телом; б) выполнение физических упражнений; в) прием здоровой пищи; г) игры на улице; д) сон; е) игры дома, в том числе и совместные со взрослыми; ж) помощь взрослым (уборка в квартире, сбор урожая, труд в природе).

Ведущий показывает картинку, ребята должны отобрать из имеющихся у каждого из них набора картинок те, на которых изображены дети, выполняющие аналогичные действия. Например, мальчик причесывается, девочка моет руки, мальчик чистит зубы, девочка принимает ванну.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Антохина А.В. «Дидактические игры и их роль в старшем дошкольном возрасте», М., 1999 г.;

2.Бондаренко А. К. «Дидактические игры в детском саду». - М., 1991г.

3. Жуковская Р.И. «Развитие интересов детей в творческих играх»// Дошкольное воспитание – 1999 г. № 10;

4. Гуменюк Е. И. «Будь здоров!» Дидактические игры и игровые задания./Е.Н.Гуменюк, Н.А. Слисенко. – Санкт-Петербург: Детство-Пресс, 2011

5. Приказ Министерства образования и науки российской Федерации от 17 октября 2013 года №1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования»