**Дидактические игры по формированию здорового образа жизни**

**Д/игра: «Полезная и вредная еда».**

Задачи:

1. Формировать знания детей о полезной и не полезной пище.

2. Систематизировать представления детей о работе пищеварительного тракта.

3. Развивать здоровые принципы питания.

**Д/игра: «Моё тело»**

Задачи:

1. Формировать представление о строении тела и мышечной системы.

2. Формировать умение двигаться красиво и точно.

3. Воспитывать осознанное отношение к занятиям физической культуры, к собственному здоровью.

**Д/игра «Почему это произошло? »**

Задачи:

1. Формировать понятие о первой медицинской помощи при солнечном, тепловом ударе, обмороке, укусе насекомого, кровотечениях, переломах, отравлении.

2. Познакомить с приёмами искусственного дыхания, его значения и необходимости.

**Д/игра: «Умею, не умею»**

Задачи:

1. Познакомить детей с внешним строением тела, с возможностями тела (организма).

Д/и: «Письмо от Почемучки»

Задачи:

2. Обобщить, систематизировать и закрепить полученные знания о строении человека, о здоровом образе жизни

3. Воспитывать желание соблюдать правила здорового образа жизни.

Таким образом, в результате формирования начальных представлений о здоровом образе жизни средствами дидактической игры у дошкольников и её, мы отметили положительную динамику состояния здоровья, улучшение физических качеств детей, повышенный интерес к дидактическим играм. Дети не только знают и соблюдают основные правила игры, но и умеют формулировать, объяснять необходимость их применения. Дидактическая игра важна и для того, чтобы сделать жизнь детей полной и счастливой.

### "Где живет витаминка?"

**Дидактическая задача:** знакомить детей с видами витаминов и их источником.

**Игровые правила:** Нужно выбрать картинку, и назвать какие витамины находятся в данном фрукте или овоще.

**Игровые действия:** выбор карточек и соотнесение их с изображением овоща или фрукта.

**Ход игры**:

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды. Игрок первой команды показывает витамин, а игроки другой команды показывают картинки с изображением овощей и фруктов, в которых он есть. Далее наоборот: игрок второй команды показывает картинку с изображением фрукта или овоща, а игроки первой команды называют витамины, которые в нем есть и показывают соответствующую картинку .

Эта игра может проводиться как часть занятия по познавательному развитию.

### "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 (Рис. 3).

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.

### "Дерево здоровья"

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о вредных и полезных продуктах питания.

**Игровые правила:** Нужно распределить картинки на листочках по соответствующим деревьям.

**Игровые действия:** определение полезности или вредности изображения на картинке.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям разделиться на две команды, выбрав для себя дерево "здоровья" или дерево "нездоровья" и включает легкую музыку.

Пока играет музыка, дети развешивают листочки с картинками по соответствующим деревьям. Как музыка остановилась, воспитатель подводит итоги выполнения задания. Количество игроков 8-10 человек.

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

### "Здоровье с комнатными растениями"

**Дидактическая задача:** закреплять знания у детей о комнатных растениях, их названиях и полезных свойствах.

**Игровые правила:** Нужно выбрать из ряда картинок картинки с изображением комнатных растений, назвать их и перечислить его полезные свойства.

**Игровые действия:** называние растения и определение его полезности.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбирать по очереди перевернутые картинки. Рассмотрев изображение на картинке ребенку необходимо назвать комнатное растение и перечислить его полезные свойства. Выполнив задание, ребенок получает фишку. Выиграл тот, у кого больше фишек. Количество игроков 8-10 человек.

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 (Рис. 7). Количество игроков 8-10 человек.

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

### "Здоровье и цвет"

**Дидактическая задача:** учить создавать определенный настрой на определенный вид деятельности с помощью цвета.

**Игровые правила:** Нужно соотносить определенный цвет с определенным видом деятельности.

**Игровые действия:** соотнесение цвета с соответствующим видом деятельности.

**Ход игры:**

Воспитатель предлагает детям выбрать цвет и соотнести с соответствующим видом деятельности:

Красный – возбуждающий, энергетический (занятия, экзамен, спорт);

Желтый – при напряженной работе глаз (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой – при напряженных физических нагрузках (отдых после физических нагрузок); Фиолетовый – ускоряет процессы регенерации (быстрое заживление после болезни); Оранжевый – для преодоления вялости (поют, танцуют); Зеленый – для создания положительного эмоционального фона (спальня, отдых);

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!).

**Дидактическая игра «Хорошо-плохо»**

**ЦЕЛЬ:** закреплять знания детей о том, как помочь своим зубам быть здоровыми

**ЗАДАЧИ:**

*Обучающие:*

- Обучение правилам ухода за зубами;

- Информирование детей о последствиях несоблюдения правил ухода за зубами и полость рта .

*Развивающие:*

- Стимулировать и способствовать развитию речи.

- Развивать память, воображение, мышление (сравнение, анализ, обобщение).

- Формировать умение и навыки  вести беседу, высказывать свое мнение.

- Учить отвечать на заданные вопросы.

*Воспитательные:*

- Воспитывать желание соблюдать правила ухода за зубами.