**Консультация для воспитателей «Валеологические игры – одно из средств приобщения детей к здоровому образу жизни».**

*«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,*

 *Сухомлинский*

 Быть здоровым – естественное желание каждого человека. Основы физического и психического здоровья закладываются в детском возрасте, и поэтому очень важно с самого детства формировать у человека валеологическую культуру. Надо учить ребёнка любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

 Здоровье человека всецело зависит от образа его жизни, поведения. Вот почему так важно научить ребёнка с детства бережно относится к самому себе, сохранять, развивать, приумножать то, что дано самой природой. Важно научить ребёнка понимать, сколь ценно здоровье для человека и как важно стремиться к здоровому образу жизни.

 Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, так как  состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества. Поэтому на сегодняшний день оздоровление становится одной из главных социальных проблем, и наука о здоровье- валеология- стала интенсивно развиваться. Появилось много книг, учебников, оздоровительных программ, цель которых- научить ребенка быть здоровым физически, психически, нравственно. Понятие «здоровье» имеет множество определений. Но самым популярным, и, пожалуй, наиболее емким следует признать определение, данное Всемирной организацией здравоохранения: «Здоровье- это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней или физических дефектов».

С целью снижения заболеваемости составлен план лечебно оздоровительных мероприятий, в соответствии с которым проводятся: витаминизация, полоскание горла настоем из лечебных трав, морской водой, дети получают фиточай в состав которого входят лечебные сборы, в зимние месяцы лук, чеснок, в летние зелёные салаты, проводятся закаливающие процедуры. Большое внимание уделяется соблюдению воздушного режима в группах, организации прогулок на свежем воздухе, поддержанию температурного режима.

 Укрепление здоровья осуществляется через совершенство физического развития детей на физкультурных занятиях. В детском саду проводятся: утренняя гимнастика, подвижные и малоподвижные игры, гимнастика после сна, гигиенические процедуры, точечный массаж. На прогулке обеспечивается возможность для двигательной активности детей. Спортивные и музыкальные развлечения, праздники *(традиционные, фольклорные)* помогают раскрыть возможности каждого ребёнка, способствуют возникновению положительных эмоций. К вопросам формирования здорового образа жизни привлекаются родители.

 Многолетний опыт работы показал, что недостаточно создать благоприятные условия для развития здорового ребёнка, необходимо ещё и сформировать элементарные знания о своём организме, осознанное ведения здорового образа жизни.

 Валеологическое воспитание осуществляется как во время занятий, так и в свободное время.

**Основные этапы и направления в работе.**

 Для правильного формирования валеологической культуры  у детей дошкольного возраста необходима определённая система знаний и умений,  которые ребёнок получит в процессе своей деятельности Учитывая выше сказанное, предполагается, что проблема формирования валеологической культуры детей не кампания одного дня деятельности и одного человека, а целенаправленная, систематически спланированная работа всего коллектива образовательного учреждения и семьи.
 Укрепление здоровья - одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, чтобы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья детей, способствовать его повышению, путём чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно -  оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов и, самое главное, при тесном сотрудничестве и взаимодействии специалистов дошкольного учреждения и родителей.

Диагностика знаний уровня детей по данной теме, подтвердила, что у дошкольников недостаточный объем знаний по вопросу укрепления своего здоровья. Они недостаточно знают о своих внутренних органах, о причинах нарушений осанки.
Первым этапом моей работы стало изучение нормативной базы по данной проблеме, ознакомление с опытом работы педагогов других дошкольных учреждений

Предметно- пространственная среда в дошкольном учреждении не только обеспечивает активность детей, но и является своеобразной формой работы их саморазвития. При проектировании предметно- пространственной среды, способствующей физическому развитию, я исходила из необходимости учета возрастных, полоролевых и индивидуальных особенностей детей, их интересов, предпочтений, возможностей. В целях реализации индивидуальных интересов, склонностей и потребностей детей предметно- пространственная среда должна обеспечивать право и свободу выбора каждого ребёнка на любимое занятие.
 Важным условием педагогической поддержки считаю диалог: сотрудничество с ребёнком в форме бесед, совместного решения проблем и ситуаций выбора объектов среды и действий с ними, активизации самостоятельного выбора объектов среды, с которыми ребёнок хочет взаимодействовать. Если ребёнок чувствует себя уверенно в среде, успешно решает задачи, то хвалю и поощряю его, ориентирую на успех организации выбора и решении постепенно усложняющихся задач валеологического содержания. Если же ребёнок отказывается от взаимодействия со средой, пассивен в её освоении , то в процессе индивидуального взаимодействия ввожу его в среду,
предлагаю совместно осваивать её, используя игровые приёмы, стремясь  заинтересовать ребёнка её компонентами поощряя его действия.
 Процесс воспитания валеологической культуры обеспечивается также активностью и самостоятельностью самого ребёнка, поэтому я поддерживаю эту активность, создаю условия для возникновения интереса к решению задач валеологического характера и успешности этого решения путём обеспечения интеграции валеологического воспитания с другими видами деятельности.

Игры по валеологии:
- «Назови и покажи по порядку»;
- «Ласковое слово»;
- «Кто больше знает слов»;
- «Кто больше назовёт действий объекта»;
- «Украсим слово»;
- «Умозаключение»;

Формирование валеологической культуры у дошкольников - это целостный процесс. Он требует овладения суммой определенных знаний по валеологии и изучения, применения  разных  форм, методов и приемов работы с детьми.
В содержании работы по валеологическому воспитанию значительное место занимают проведение занятий с детьми различного  характера: познавательные, развивающие, интегрированные, сюжетные, театрализованные, фольклорные, музыкально-ритмические и т.д.
 На познавательных занятиях  знакомлю детей с элементарными научными знаниями о внешних органах человека; с основами первой помощи при травмах; безопасности поведения. В старшем дошкольном возрасте  провожу занятия познавательного цикла, знакомящие детей со строением тела человека и безопасным поведением в быту и на природе. Тематика занятий разная: "Чудо - нос", "Чей нос лучше", "Эти ушастые животные", "Я здоровье берегу - быть здоровым я хочу!" и др. Познавательные занятия разнообразны по форме: дидактические игры, самостоятельные исследования, "круглые столы", викторины, игровые познавательные программы и т.п. Опыт показывает, что дети без особых усилий усваивают знания о строении организма и приобретают первоначальные навыки ОБЖ, если знания преподносятся в доступной и увлекательной форме.
 Очень любят мои воспитанники фольклорные физкультурные занятия, которые являются основной формой организованного обучения физическим упражнениям в дошкольных учреждениях. Мотивы выполнения активных действий детей на физкультурных занятиях разнообразны. У дошкольников преобладает мотив эмоциональной привлекательности. Польза от совершаемых детьми движений неизменно выше, если они выполняют их охотно и радостно. Благодаря упражнениям с названием (например, общеразвивающее упражнение "Колобок") дети представляют образ того или иного персонажа и стараются как можно лучше, выразительнее передать его. Образ также помогает качественнее выполнить основные движения. Например, ребенок идет твердым шагом - "волк идет", с гордой осанкой - "лиса - всему краса".
 Физические упражнения в сочетании с фольклором в структуре занятия располагаются в определенном порядке, который обусловлен физиологическими и психологическими особенностями детского организма. Важно построить физкультурное занятие таким образом, чтобы подготовить детей к восприятию и выполнению более сложных упражнений, с помощью которых решаются двигательные задачи.

используем различные типы фольклорных физкультурных занятий.
1. Двигательно-творческие занятия, основанные на одном из видов устного народного творчества - потешках, загадках, сказках. Так, например, при выполнении общеразвивающего упражнения "Совушка-сова" (и. п. - основная стойка, руки на поясе: поворот головы, махи руками) можно использовать потешку:
Совушка-сова,
Большая голова,
На суку сидит,
Во все стороны глядит,
Да вдруг как полетит.
 При выполнении упражнений  предлагаем детям проговаривать слова знакомых потешек. Поэтому, по возможности,  подбираем несложные, ритмичные потешки, в которых словами отражено или подразумевается определенное движение, действие.
Для выполнения общеразвивающего упражнения "Змейка" (и. п. - сед на пятках, кисти в замок: медленно встать на колени - потянуться) можно использовать загадку:
Вьется, извивается,
На солнце переливается.
Как зашипит,
Убегать всем велит.
Отгадав загадку про белку:
Быстрый, маленький зверек,
По деревьям скок-поскок.
Дети с удовольствием и качественно выполняют прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
 При проведении основных движений  используем небольшие отрывки из сказок, например из русской народной сказки "Колобок".
"Колобок покатился по тропинке" - катание мячей двумя руками на расстояние 3,5 метра. Дети машут рукой вслед "колобку": "До свидания!"
"Катится, катится колобок, а навстречу ему медведь" - ползание на ладонях и ступнях.
На таких занятиях при проведении физических упражнений можно использовать 10-15 потешек или загадок "двигательного характера".          Также на занятии  стараемся задействовать сюжеты одной или двух народных сказок. Чаще всего это сказки о животных, например "Теремок", "Гуси-лебеди", и волшебные сказки: "Царевна-лягушка" и др. В работе можно использовать и авторские сказки (С.Я. Маршак. "Кошкин дом", Г. - Х. Андерсен. "Снежная королева"), дополняя их потешками или загадками.
2. Сюжетные физкультурные занятия с "вкраплением", "вплетением" элементов фольклора. Эти занятия проводим в форме "двигательного" рассказа или сказки. Так, например, в заключительной части физкультурного занятия "У бабуси были гуси"  используем ходьбу по кругу в сочетании с речитативом:
Гусь гуляет по дорожке,
Гусь играет на гармошке,
И гордится гармонист:
Я га-га-га-голосист!
На занятиях  присутствует до 5-6 элементов фольклора, в зависимости от сюжета и задач занятия ("Путешествие с Лесовичком", "Праздник Весны", "Ярмарка").
3. Театрализованные физкультурные занятия с использованием имитационных, мимических и пантомимических упражнений, инсценировок и игр-драматизаций.
Имитация отличается эмоциональной насыщенностью. В ней более образно представляется определенная сторона движения. Легко, бесшумно "спрыгивают птички с ветки"; вперевалочку, широко расставляя ноги, идет "неуклюжий косолапый медведь"; весело, задорно, высоко поднимая ноги, шагает "петушок - золотой гребешок".
 Во время выполнения мимических и пантомимических движений дети стараются передать путем выразительных движений мышц лица и всего тела образ определенного персонажа или изобразить его различное "душевное" состояние. Например, в движении дети  изображают горе зайчика, когда хитрая лиса обманом выгоняет его из избушки (русская народная сказка "Заюшкина избушка").
В инсценировках и играх-драматизациях дети выполняют различные роли, подражая и копируя действия человека, изображая животных и птиц. Например, занятия "Строим теремок для зверят", "Зайкины слезки", "Инсценировка русской народной сказки "Колобок".

4. Игровые физкультурные занятия на основе русских народных подвижных игр. Такие занятия отличаются тем, что для решения задач каждой части подбираем русские народные подвижные игры и игровые упражнения с соответствующими движениями.
Лучше всего проводить такие занятия, когда дети знают много народных игр, считалок и скороговорок. Например, занятия "Делу время - потехе час","Игры и  забавы" и др.
5. Познавательные занятия из серии "Забочусь о своем здоровье" с использованием элементов фольклора. На таких занятиях  формирую элементарные знания и представления детей о значении физической культуры, знакомят их со строением тела человека, функциями различных органов, правилами гигиены, способствуют формированию потребности в здоровом образе жизни.
Включение фольклора как элемента занятия оживляет процесс обучения, делает его доступным детям дошкольного возраста. В качестве фольклорного материала  используем потешки и прибаутки, загадки, пословицы и поговорки. Например, "Здоровому все здорово", "Кто долго жует, тот долго живет", "Грязнулю всегда выручает... (вода)".
6.Интегрированные физкультурные занятия. Эти занятия  проводим с целью изучения необходимого материала. Интегрирование физических упражнений с элементами фольклора позволяет осуществить более качественное и прочное усвоение знаний, умений и навыков в области физического воспитания ("Сердце и его работа", "Малыши-крепыши", "Сигналы тревоги" и т.д.).
С целью повышения двигательного потенциала и интереса дошкольников к физической культуре считаю возможным повторять занятия не более 2 - 3 раз с обязательным варьированием содержания и методов проведения физических упражнений в сочетании с фольклором.
 В структуру занятий вплетена различная оздоровительная деятельность: дыхательные и двигательные упражнения, элементы массажа, пальчиковые и подвижные игры, ритмические танцы, творческая импровизация, физкультминутки для того, что бы обеспечить детям  активный отдых, умственную работоспособность на занятии. Исходя из этого, занятия оздоровительно- педагогического характера  систематичны и комплексны, вызывают у ребенка положительные эмоциональные реакции.
Разумеется, проведение с детьми одних занятий недостаточно для формирования у детей валеологической культуры. Поэтому задачи валеологического воспитания решаю во всех видах деятельности.
 Значительное место в системе физического воспитания занимают подвижные игры.
Известно, что игра- ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста. Игры являются неотъемлемой частью воспитания детей разного возраста. В них свои «учебные предметы.» Одни из них развивают у детей ловкость, меткость, быстроту и силу; другие учат премудростям жизни, добру и справедливости, чести и порядочности,
любви и долгу. Игра формирует высокую нравственность.

Задача игр - укреплять здоровье детей, закреплять и совершенствовать их двигательные навыки. В ходе подвижных игр ребята учатся побеждать среди равных по силе и сноровке, проявлять внимание к младшим. Поэтому так важно использовать интересные, разнообразные игровые ситуации, закрепляющие дружеские взаимоотношения, взаимопонимание. Стараюсь подбирать подвижные игры различные по тематике, то есть игры с определённым сюжетом, игры с двигательными заданиями, игры с соревновательными моментами  такие как:
- «Попади в цель»;
- «Спортсмены»;
- «Тихо – громко»;
- «Море волнуется»;
- «Светофор»;
- «Найди свою пару»;
- «Выше ноги от земли»;
- «Мы весёлые ребята»;
- «Рыбаки и рыбки»;
- «Ловишки с мячом»;
- «Карусель»;
В ходе игры пытаюсь подчеркнуть успехи старательных участников, стимулирую мало активных, вновь пришедшим детям даю возможность присмотреться к весёлой игровой атмосфере.
Профессор Е.А Аркин советовал: «Постройте вашу воспитательную работу так, чтобы ребёнок  чаще побеждал, чем терпел поражение, чтобы он чаще убеждался в надёжности своих сил, чем в своём бессилии. Успех и победа бодрят и укрепляют, они являются условием здоровья». Я стараюсь прививать своим воспитанникам интерес к занятиям спортом, дать необходимые знания о влиянии физических упражнений на состояние здоровья, учу использовать полученные знания в повседневной жизни.
Используя соответствующие возрасту игровые приёмы и игры, я решаю проблему формирования у детей потребность быть здоровыми.    Поэтому, изучая каждую выбранную тему, я использую различные виды игр, благодаря которым у детей формируются необходимые знания. Для закрепления ранее полученных знаний я применяю сюжетно- ролевые игры.

Во- первых, сюжетно- ролевая игра способствует воспитанию нравственных чувств дошкольников, ибо она обеспечивает такие переживания, которые в жизни ребенку еще не доступны. Л. С. Выготский писал по этому поводу, что в творческой ролевой игре ребенок всегда выше своего среднего возраста, он как бы на голову выше самого себя. В игре дети переживают чувство гордости от сознания хороших поступков. Игровые переживания детей всегда искренни, они не бывают равнодушными к тому, что изображают. Возникшие переживания входят в эмоциональный опыт ребенка, оказывает влияние на его реальное поведение.
 Во- вторых, сюжетно- ролевая игра способствует формированию навыков и привычек здорового образа жизни. Ребенок поступает в игре нравственно, потому что взятая на себя роль взрослого побуждает действовать определенным образом. В процессе творческих сюжетно- ролевых игр с валеологической тематикой дети накапливают опыт положительного отношения к окружающим (взаимопомощь, чуткость, доброжелательность, бережное отношение к своему и чужому здоровью.)
 В- третьих, игра- источник формирования социального сознания ребенка. С помощью игры идет действенное освоение знаний о жизни взрослых, событиях, происходящих в стране, о нормах поведения.
 Таким образом, игра не только впитывает в себя знания детей об окружающем, но и является средством уточнения, обогащения, углубления полученных представлений, в игре знания детей становятся более связны.
 С целью создания единой системы валеологического воспитания  детей старшего дошкольного возраста, наряду с игровой, широко использую так же возможности изобразительной деятельности ребят. В процессе изобразительной деятельности уточняются и закрепляются знания детей о ЗОЖ., полученные ими в процессе чтения, рассмотрения картин, просмотра фото и видео материалов.
 Так же я стараюсь в работе с детьми широко использовать художественное слово. На протяжении веков создавались народом традиции здорового образа жизни:
- детские потешки, являющиеся своеобразным методом телесной терапии, помогающей налаживанию отношений между матерью и ребенком, развитию мелкой моторики, следовательно, и речи ребенка, а так же помогающее закреплению полезных привычек;
- колыбельные песни, в которых явно прослеживаются элементы нейролинвистического программирования, психологических установок, являющихся фундаментом здоровой личности;
- игры ,пропагандирующие подвижный образ жизни и направленные на социализацию ребенка, его нравственное воспитание и познавательное развитие;
Знакомя детей с поговорками, загадками, пословицами, сказками, я тем самым приобщаю их к общечеловеческим нравственным ценностям.
 Художественное слово, детская книга - важное средство воздействия на детей. Поэтому кроме бесед и рассматривания иллюстраций и картинок широко использую художественную литературу. Детская книга действует на детей идейностью своего содержания, художественной формой. Беседа после прочитанной книги углубляет ее воспитательное воздействие. Путем бесед устанавливается связь рассказа с опытом детей, делаются несложные обобщения.
 Видное место в образовательном процессе занимают  кукольный и пальчиковые театры, фланелеграф, прослушивание аудикассет и просмотр диафильмов Постоянно организую в группе выставки и конкурсы по определённой тематике.
 При проведении работы использую положительную оценку, похвалу, поощрение. Известно: похвала подстегивает, а сердитое слово, наоборот, обижает. Учитываю и настроение детей: если они возбужденные, голос мой негромкий и спокойный, и наоборот, если дети грустные, веду разговор громко и веселым голосом. Стараюсь заметить старание ребенка его личные достижения, способность преодолеть страх и неуверенность.
От меня зависит эмоциональный настрой  на занятиях, при проведении игр и т.д., поэтому с детьми стараюсь быть искренней, эмоционально открытой, артистичной. Идеально выполнять предложенные детям упражнения, осуществлять творческий подход к своим воспитанникам.
 Одной из самых эффективных форм работы с дошкольниками в данном направлении являются экскурсии и прогулки. Закаливающее действие температур, свежий воздух, открытое пространство, общение с природой- всё это благотворно сказывается на растущем организме, укрепляет физическое и психологическое состояние ребёнка. Непременным условием успешного развития и воспитания детей на свежем воздухе является одновременное сочетание необходимых структурных компонентов:
-разнообразные наблюдения;
-дидактические занятия;
-трудовые действия;
-подвижные игры и игровые упражнения.

 В процессе работы с детьми стараюсь соблюдать все режимные моменты.  Даю детям необходимую информацию о гигиенической культуре и правилах поведения. Постоянно упражняю детей в навыках гигиены и самообслуживания: надеть, застегнуть, завязать, развязать, снять, аккуратно положить или повесить одежду и т.д. Таким образом, каждый режимный момент для меня это временной ориентир к постепенной смене деятельности детей. Одновременно это и система своеобразных оздоровительных и образовательных занятий с детьми. Для детей это просто необходимая и увлекательная деятельность, в результате которой мои воспитанники начинают осознавать: почему именно так надо умываться, чистить зубы, мыть руки, зачем нужны сон и зарядка, проветривание помещения, прогулки, почему надо прямо стоять и сидеть, аккуратно есть, пользоваться салфеткой, полоскать рот.       Я постепенно  прививаю детям культурно-гигиенические навыки, в повседневной жизни в процессе разнообразных видов деятельности и отдыха, т.е. в каждом компоненте режима можно найти благоприятный момент для этого. Большое значение имеет внешний вид окружающих.     Всегда помню о том, что дети очень наблюдательны и склонны к подражанию, поэтому я стараюсь быть для них достойным примером. Для закрепления знаний и навыков личной гигиены даю детям различные поручения, например, назначаю дежурных для систематической проверки у сверстников состояния ногтей, рук, одежды, содержания личных вещей в шкафу. Заметила, что навыки становятся прочными, если закрепляются постоянно в разных ситуациях. При этом руководствуюсь основным требованием - главное, чтобы ребятам было интересно и они могли видеть результаты своих действий (кто-то стал более опрятным). Следующее условие, необходимое для успешного гигиенического воспитания, - единство требований со стороны взрослых. Ребёнок приобретает гигиенические навыки в общении с воспитателем, его помощником и конечно в семье. Обязанность родителей- постоянно закреплять гигиенические навыки, воспитываемые у ребёнка в детском саду, и самим подавать пример всегда следуя правилам.
 Так, шаг за шагом ребёнок накапливает опыт сохранения и поддержания здоровья, овладевает соответствующей компетентностью, стремится проявлять её.
Так же, я считаю, немаловажную роль в укреплении здоровья играет закаливание. Закаливание является важным средством укрепления здоровья при условии, что оно органично включено в комплекс физкультурно-оздоровительных мероприятий и представляет собой определённую систему, простую в исполнении и отвечающую индивидуальным особенностям здоровья и развития детей. В своей группе я использую такие методы закаливания как:
-ежедневные оздоровительные прогулки на свежем воздухе;
-многократное мытьё рук, умывание в течении дня прохладной водой;
-полоскание рта  после приёма пищи, водой комнатной температуры;
-воздушные ванны и ходьба босиком во время переодевания.
Такая организация закаливания не требует специальных условий, времени. При этом закаливающие процедуры органически вписываются в распорядок дня и как бы дополняют значимость режимных моментов ещё и закаливающей функцией. А главное, систематическое, ежедневное исполнение закаливающих процедур становится для
ребёнка нормой поведения, потребностью. Физиологи считают систематически повторяющиеся слабые дозы закаливания более эффективными, чем разовые сильные.
Неизменно в режиме дня присутствует утренняя гимнастика, прогулки с включением подвижных игр, пальчиковая гимнастика, физкультминутки и паузы, эмоциональные разрядки, релаксация, спортивные досуги, развлечения, праздники, проведение дней здоровья и недель здоровья   и подвижные игры.
При проведении этих форм работы с детьми всегда используем музыкальное сопровождение, которое повышает интерес дошкольников, способствует эмоциональному настроению. Это вызывает у детей радость и удовольствие, желание заниматься физической культурой.
Работая в детском саду, и организуя с детьми занятия, различные виды деятельности по формированию у детей элементарных валеологических навыков, я поняла насколько важно и актуально это сегодня. Ведь укрепление здоровья- одно из ведущих направлений деятельности педагога детского сада. Наиглавнейшее требование здесь состоит в том, что бы не допустить снижения имеющегося уровня здоровья ребёнка. Выполнить его можно лишь при наличии чётко продуманной системы работы, включающей, физкультурно -  оздоровительные мероприятия, гигиенический режим, психологический климат, индивидуализацию всех режимных моментов. И я стараюсь в своей работе приучать дошкольников соблюдать все эти правила, то есть: правила личной гигиены, следить за собой, своими поступками, эмоциями, создать устойчивый стереотип правильного поведения.        Поэтому я считаю своей обязанностью и прошу об этом родителей, так же дома подкреплять предъявляемые к детям требования личным поведением, специально демонстрировать образцы гигиенической культуры, добиваться единства в подходе к ребёнку.

*Игра “Витамины”*

|  |  |
| --- | --- |
| Мы сегодня не Кирюшки, | дети |
| Не Егорки, не Андрюшки, | идут по кругу |
| Не Маринки, не Иринки |   |
| Мы сегодня – витаминки. |   |
| А,В,С. |   |
| Рост все выше, зорче глазки, | танцуют |
| Угадайте без подсказки. | А |
| Ешь его и нет проблемы, | танцуют |
| В норме сердце, мышцы, нервы. | В |
| Не болеть, не простужаться | танцуют |
| *И от гриппа защищаться* | *С* |

*Игра “Кот и мыши”*

Мы здоровые мышата 1,2,3
Как мы любим умываться, посмотри.
Моем мордочку и уши, вытираем их посуше.
Мы и лапки моем тоже. Чистота всего дороже.
Лучше мы ушами слышим, кот крадется тише, тише.
Тише, мыши, не шуршим – от Мурлыки убежим.

***"Где  живет  витаминка?***

**Дидактическая задача:**  знакомить  детей  с  видами  витаминов  и  их  источник

**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

***"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  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.

**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!).