

3–4 года

Режим дня, витамины и здоровье

РЕБЕНОК — РЕБЕНОК

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА

«НАКОРМИМ КУКОЛ ПОЛЕЗНЫМ ОБЕДОМ»

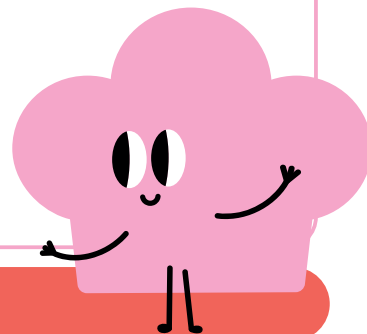
Воспитатель предлагает детям игровую ситуацию: приготовить обед куклам.

Варианты развития сюжета

Выбор продуктов для приготовления разных блюд, например первое блюдо, второе блюдо с гарниром, напиток.

Варианты ролей

Повар (воспитатель), повара.



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «КАТЯ И ВИТАМИНКА»

Цель

Закрепить знания о полезной еде и ответственности за свое здоровье.

Материалы

Кукла Катя, фея Витаминка (воспитатель), овощи/фрукты (дети в шапочках).

Ход игры

Катя капризничает, не хочет есть полезную еду, хочет только конфеты. У нее болят зубы, она грустная. Приходит фея Витаминка: «Твое здоровье — в твоих руках. Если будешь есть витамины — вырастешь сильной и сможешь помогать другим!» Овощи и фрукты танцуют вокруг Кати, она пробует и становится веселой. Вывод: «Заботиться о себе — значит быть полезным для страны».

Время: 10 мин.

ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «КОЛОБОК И ЗАРЯДКА»

Цель

Привить любовь к физической активности как основе здоровья и силы.

Материалы

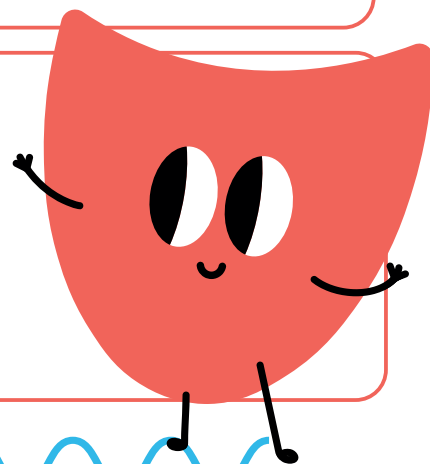
Игрушка Колобок, Солнышко, Лесовичок (ведущий), музыка для зарядки.

Ход игры

Колобок ленится, не хочет двигаться. Солнышко: «Чтобы быть здоровым и сильным, нужно делать зарядку!» Лесовичок учит упражнениям, все дети вместе с Колобком повторяют.

Вывод: «Зарядка дает силу. А сила нужна, чтобы защищать Родину».

Время: 7–10 мин.



НАРОДНАЯ ИГРА «БЛУЖДАЮЩИЙ МЯЧ»**Цель**

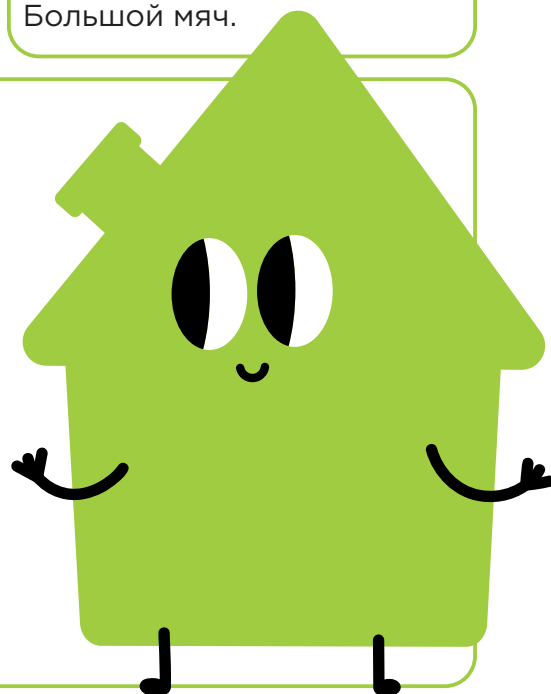
Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

Материалы

Большой мяч.

Ход игры

Все играющие, кроме водящего, встают в круг на расстоянии вытянутой руки. Они передают друг другу большой мяч. Водящий бегают вне круга, старается дотронуться до мяча рукой. Если это ему удалось, то он идет на место того игрока, в руках которого находился мяч, а играющий выходит за круг. Игра повторяется. Передавая мяч, играющие не должны сходить с места. Нельзя мяч передавать через одного, можно только рядом стоящему игроку. Водящему запрещается заходить в круг. Мяч можно передавать в любую сторону. Передача мяча начинается с того игрока, за которым стоит водящий перед началом игры. Играющий, уронивший мяч, становится водящим.

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «СТРАНА ЧИСТЮЛЬ»****Цель**

Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

Материалы

Мел, стол, коробки, карточки с предметами (например, зубная щетка, книга, зубная паста, карандаш, мыло, мяч, мочалка, конфета, шампунь, ножницы, расческа, ключи, полотенце, ракушка, детский крем, пакет сока, пластиковый стаканчик, ватная палочка, влажные салфетки, линейка).

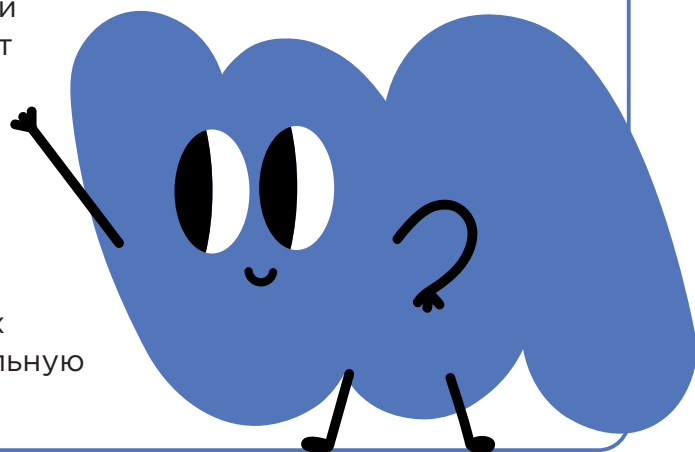
Ход игры

Дети встают полукругом перед столом. На столе хаотично разложены 20 карточек с предметами тыльной стороной вверх (или сами предметы, накрытые платком). Воспитатель говорит: «Ребята! Сегодня мы с вами отправляемся в необычное путешествие — в страну Чистюль. Жители этой страны никогда не болеют, потому что они дружат с водой, мылом и расческой. Но вот беда: злой волшебник перемешал все их вещи с игрушками и книгами. Наша задача — помочь жителям страны найти только те предметы, которые помогают быть чистыми и опрятными».

Дети делятся на две команды и встают в две колонны на линии старта. Возле каждой колонны стоит пустая коробка. Воспитатель подходит к столу, снимает платок (или переворачивает карточки лицевой стороной вверх) и демонстрирует предметы. «Посмотрите внимательно. На столе лежат и мыло, и конфеты, и расчески, и машинки. Ваша задача — подбежать к столу, взять только один предмет и принять решение: если эта вещь помогает нам быть чистыми, умываться или причесываться — несите ее в свою коробку».

По сигналу воспитателя «Начали» первые дети бегут к столу, выбирают карточку или предмет и, возвращаясь к команде, кладут в коробку. После этого к столу бегут вторые игроки команд. И т. д. Как только на столе остались одни «нейтральные» предметы, по сигналу воспитателя игра останавливается.

Побеждает команда, у которой в коробке оказывается большее количество правильных картинок или предметов. За каждую неправильную картинку или предмет вычитается один балл.



ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПОЛЕЗНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ПРОДУКТЫ»

Цель

Систематизировать представления детей о вредных и полезных продуктах, упражнять в умении их дифференцировать, формировать потребность заботиться о своем здоровье.

Материалы

Картинки с изображением разных продуктов, два обруча.

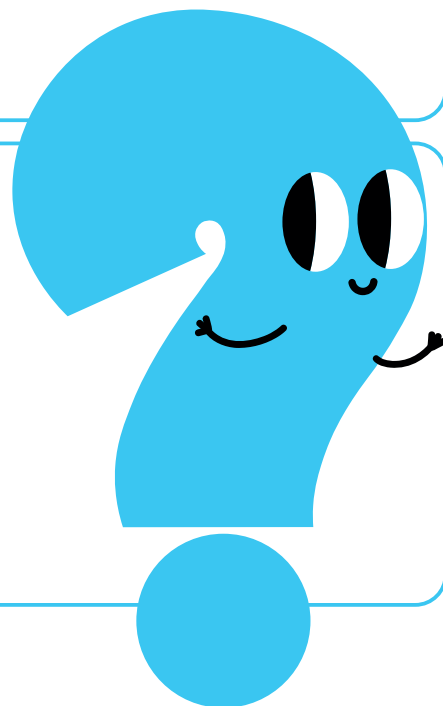
Ход игры

Для того чтобы быть здоровым, нужно правильно питаться. Сейчас мы узнаем, известно ли вам, какие продукты полезны.

Воспитатель предлагает детям картинки по двум обручам.

В один обруч дети отбирают полезные продукты и объясняют свой выбор, во второй — продукты, которые вредны для здоровья.

Время: 10 мин.



3-4 года

Режим дня, витамины и здоровье

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПТИЧКИНА СТОЛОВАЯ»

Цель

Закреплять знания детей об одежде; формировать умение детей одевать куклу соответственно сезону года, погоде; систематизировать представления детей о здоровье, развивать у детей внимание, память, логическое мышление.

Материалы

Бумажная кукла с разной одеждой.

Ход игры

Воспитатель говорит, что кукла собирается на прогулку, но не знает, что ей надеть, сейчас зима и на улице очень холодно (разные ситуации). Дети «одевают» куклу и объясняют свой выбор.

Время: 7-10 мин.

СЛОВЕСНАЯ ИГРА «ЧТО МЫ ДЕЛАЕМ?»

Цель

Обогатить словарный запас по теме «Режимные моменты», формировать временные представления, воспитывать основы здорового образа жизни.

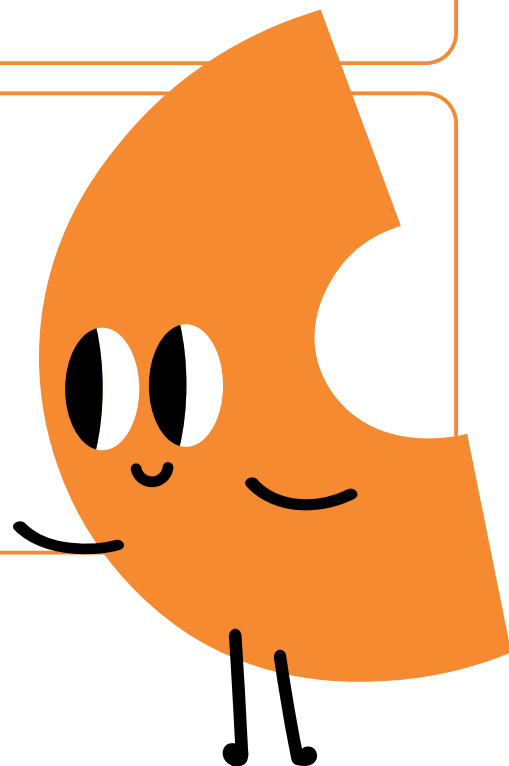
Материалы

Визуальные карточки с режимными моментами, лексический материал.

Ход игры

Воспитатель называет действия, а дети называют время суток, например: чистим зубы, засыпаем, идем в садик, обедаем и т. п. При затруднениях внимание детей привлекается к визуальным карточкам, по которым уточняются ответы.

Время: 10 мин.



3–4 года

Режим дня, витамины и здоровье

СЛОВЕСНАЯ ИГРА «МЯЧ ЛОВИ, БЫСТРО ГОВОРИ!»

Цель

Активизация словарного запаса по теме «Режимные моменты», развитие скорости реакции, воспитание основ здорового образа жизни.

Материалы

Мяч.

Ход игры

Воспитатель по очереди кидает детям мяч, называя время суток. Дети должны ответить, что они в это время делают: например, утро — зарядка, ночь — сон, день — гуляем и т. п.

Время: 7–10 мин.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ЗАРЯДКА ЗВЕРЯТ»

Цель

Прививать любовь к физической активности через подражание животным.

Материалы

Песня-зарядка (любая ритмичная детская музыка, например «Песенка-зарядка»).

Ход игры

Воспитатель: «Чтобы быть здоровыми, нужно делать зарядку! Сегодня мы будем зверятами и покажем, как они делают зарядку!»

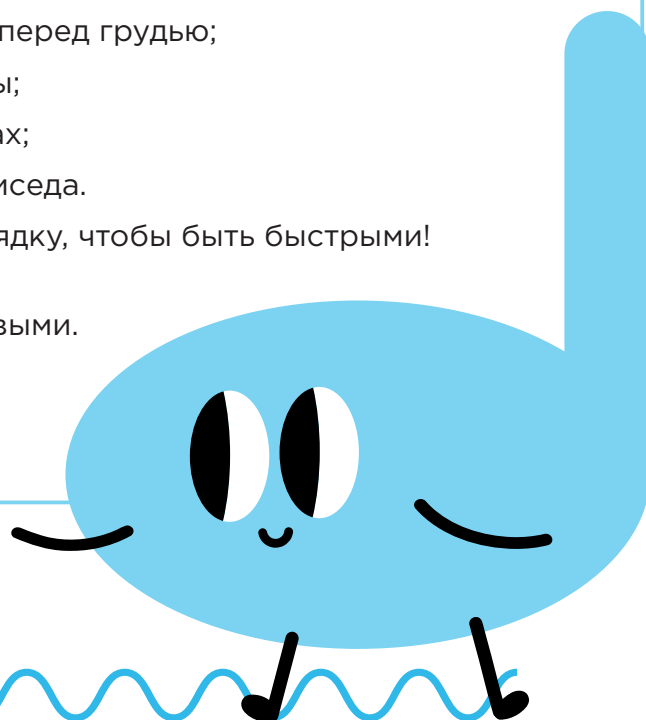
Дети под музыку выполняют движения:

- зайки — прыгают на двух ногах, руки-лапки перед грудью;
- мишки — идут вперевалочку, руки в стороны;
- птички — машут крыльями, бегут на носочках;
- лягушки — приседают и прыгают из полуприседа.

Воспитатель комментирует: «Зайки делают зарядку, чтобы быть быстрыми! Мишки — чтобы быть сильными!»

Вывод: «Зарядка делает нас сильными и здоровыми. А здоровые дети — будущее нашей страны!»

Время: 5–7 мин.



3–4 года

Режим дня, витамины и здоровье

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ПАРОВОЗИК ЗДОРОВЬЯ»

Цель

Закрепить последовательность здорового дня через музыкальное путешествие.

Материалы

Песня «Паровозик» (или «Голубой вагон»), обручи/лента (вагончики), карточки-станции: «Зарядка», «Умывальная», «Витаминная», «Прогулочная», «Сонная».

Ход игры

Дети встают друг за другом — «паровозик».

Воспитатель: «Наш паровозик здоровья отправляется!» Под музыку дети двигаются по группе. Останавливаются у каждой станции:

- «Зарядка» — прыгают, хлопают;
- «Умывальная» — имитируют умывание;
- «Витаминная» — гладят животики, говорят «ням-ням»;
- «Прогулочная» — шагают на месте;
- «Сонная» — закрывают глаза, кладут голову на ладошки.

После каждой станции — снова едут.

Вывод: «Весь день мы делаем полезные дела — и все это наше здоровье!»

Время: 5–7 мин.



добрыегры.ру