

4-5 лет

Режим дня, витамины и здоровье

РЕБЕНОК — РЕБЕНОК

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «ФРУКТОВОЕ КАФЕ»

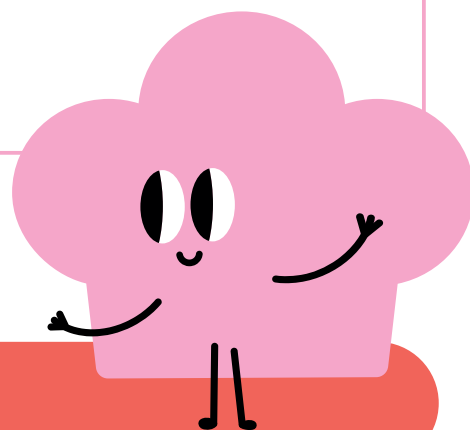
Воспитатель предлагает детям игровую ситуацию: организовать для кукол фруктовое кафе.

Варианты развития сюжета

Организация места для кафе, приготовление блюд из фруктов и с фруктами, например компот, сок, фруктовое пюре, каша с фруктами, творог с фруктами и т. д.; накрывается стол; рассадка и угощение кукол.

Варианты ролей

Директор кафе (воспитатель), повара, официанты, родители с детьми (дети с куклами).



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «В ГОСТЯХ У ДОКТОРА ГРАДУСНИКА»

Цель

Учить правилам профилактики болезней, понимать ценность здоровья.

Материалы

Костюм доктора; градусник, фонендоскоп (бутафорские); карточки-ситуации.

Ход игры

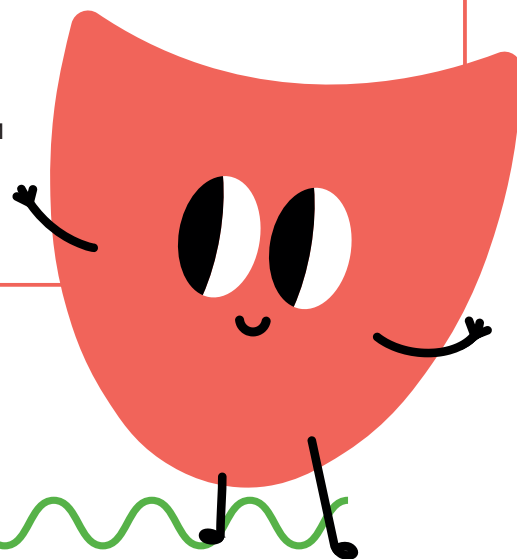
Дети приходят в гости к Доктору. Он показывает инструменты, рассказывает, для чего они нужны.

Затем раздает карточки-ситуации: «Мальчик ест снег — это полезно или вредно?», «Девочка не моет руки — что будет?»

Дети отвечают и исправляют ошибки.

Доктор: «Берегите здоровье смолоду! Вы будущее нашей страны. Каждый здоровый ребенок — это будущий защитник или помощник Родины».

Время: 10 мин.



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «БОЛЬНИЦА ДЛЯ ЗВЕРЯТ»

Цель

Формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.

Материалы

Маски/шапочки зверей, белый халат для доктора, медицинские инструменты (игрушечные), карточки-рецепты.

Ход игры

Зверята заболели, потому что не берегли здоровье: ели снег, не мыли руки, не одевались по погоде. Приходят в больницу к доктору. Каждый рассказывает, что случилось. Доктор лечит и дает рецепт: «Береги здоровье — ты нужен своей семье и своей стране!» Зверята выздоравливают, обещают заботиться о себе. Вывод: «Каждый человек отвечает за свое здоровье — это его вклад в будущее Родины».

Время: 10-12 мин.

НАРОДНАЯ ИГРА «СКОК-ПЕРЕСКОК (КУЧЕМ-КУЧ)»

Цель

Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

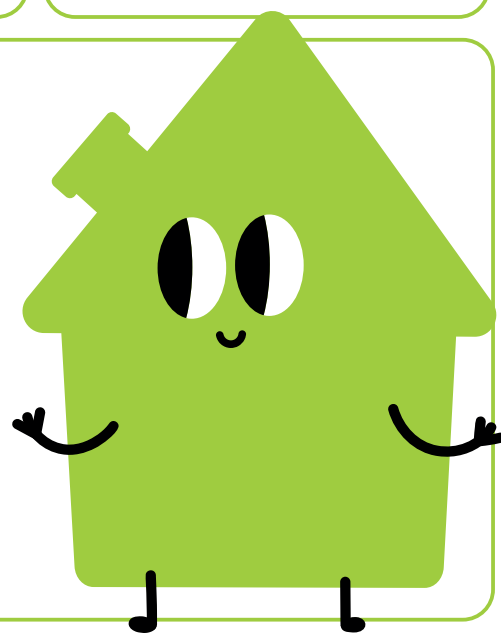
Материалы

Мел.

Ход игры

На площадке чертят большой круг диаметром 15-25 м, внутри него — маленькие кружки диаметром 30-35 см для каждого участника игры. Водящий стоит в центре большого круга.

Водящий говорит: «Перескок!» После этого слова игроки быстро меняются местами (кружками), прыгая на одной ноге. Водящий старается занять место одного из играющих, прыгая также на одной ноге. Тот, кто останется без места, становится водящим. Нельзя выталкивать друг друга из кружков. Двое играющих не могут находиться в одном кружке. При смене мест кружок остается за тем, кто раньше вступил в него.



**ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ НАШЕЙ СТРАНЫ»
(Е. А. СОЧЕВАНОВА)****Цель**

Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

Перед началом игры с детьми обсуждаются вопросы: что нужно делать человеку, чтобы быть здоровым? Чего делать не нужно, чтобы быть здоровым? Какие существуют праздники, посвященные здоровью, занятиям физической культурой и спортом? Что означает понятие «человек с ограниченными возможностями здоровья»? Люди с ограниченными возможностями здоровья занимаются физическими упражнениями, спортом?

Ход игры

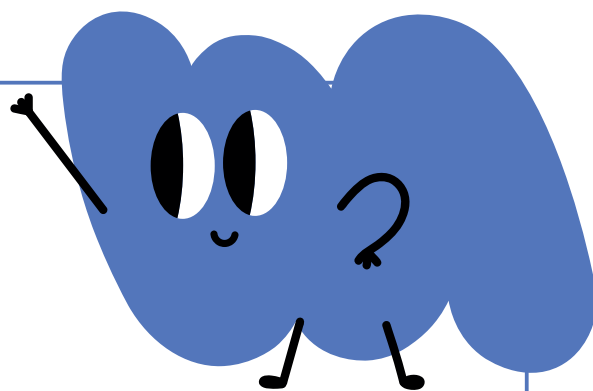
Дети встают в круг. По сигналу воспитателя начинают выполнять ходьбу по кругу, не держась за руки, произнося слова:

*Ходьба, прыжки, любые движения,
Веселый бег, с мячом упражнения.
Все то, что придумаем, сделаем мы —
Здоровые дети нашей страны!*

Дети останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга. Воспитатель идет внутри круга и каждому участнику дает задание: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения и т. д. Каждый ребенок должен запомнить свое задание. Затем педагог выходит из круга и произносит: «Ходьба». Ребята, которым было названо это слово, бегут к педагогу, образуют круг.

Далее взрослый, перемещаясь по площадке, вызывает ребят с наименованиями других движений. Эти дети также образуют круги. Таким образом получаются команды. Ребята из каждой подгруппы договариваются между собой, какой вид ходьбы, бега, прыжков, общеразвивающих упражнений они будут показывать, выбирают ведущего.

Педагог называет команду, например: «Бег». Ведущий объясняет движение (например, медленный бег врассыпную по площадке; бег парами по периметру площадки; бег по кругу, держась за руки, в расположении спиной к центру и т. п.). Дети демонстрируют товарищам и приглашают выполнить то же самое. После выполнения предложенного движения все участники игры, образовав большой круг, идут, как в начале игры, с произнесением текста. Педагог приглашает другую команду. Когда все подгруппы продемонстрируют свои движения, игра возобновляется. Образуются другие команды с другим составом участников, которые должны предложить товарищам новые движения, которые ранее не показывались.



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

Воспитатель говорит: 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: 12-15 мин.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «КАРТИНКИ: ЗДОРОВЬЕ»

Цель

Закрепить знания о ЗОЖ через сбор целого из частей.

Материалы

Разрезные картинки (4-6 частей) с изображениями: дети делают зарядку, мальчик моет руки, девочка ест яблоко, семья гуляет.

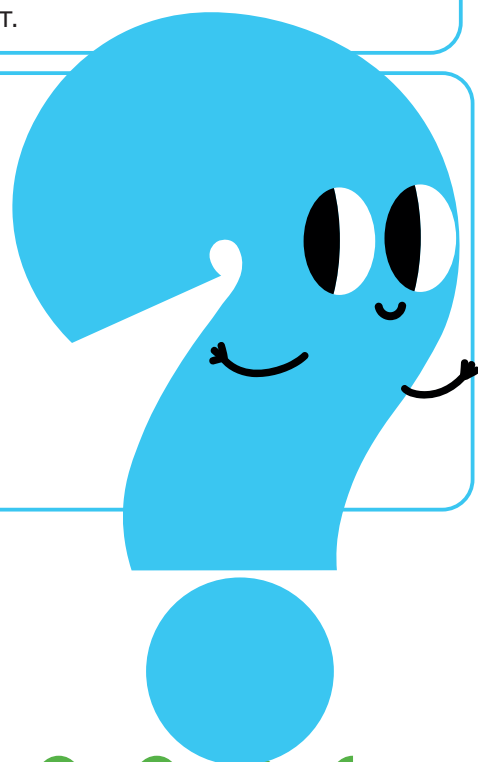
Ход игры

Каждый ребенок получает конверт с разрезной картинкой. Нужно собрать целое и назвать: «У меня дети делают зарядку — это полезно для здоровья!» Если ребенок затрудняется — сосед помогает.

После сборки — обсуждают, что изображено.

Вывод: «Здоровье — это когда мы делаем полезные дела каждый день».

Время: 10-12 мин.



СЛОВЕСНАЯ ИГРА «ГОТОВИМ ОБЕД»

Цель

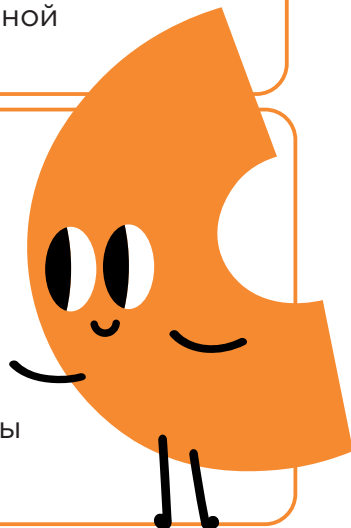
Развитие грамматически правильной речи, речевой инициативы, формирование знаний о правильном питании.

Материалы

Муляжи овощей из дидактической игры, где их части соединены липучками (овощи можно «резать»); набор игрушечной посуды, столовые приборы.

Ход игры

Воспитатель спрашивает у ребят о правилах полезного питания. Предлагает детям неправильные варианты: на обед съесть много конфет, на завтрак каждый день есть торт и т. п. Выслушивает возражения детей, соглашается с ними. Предлагает детям рассмотреть игрушечные овощи и посуду, которые приготовлены для них, спрашивает: получится ли сделать обед? Далее мальчики «готовят» салат, а девочки — суп. Дети рассказывают, какие продукты они взяли, что делали.



СЛОВЕСНАЯ ИГРА «НЕЗНАЙКА В МАГАЗИНЕ»

Цель

Развитие связной речи, развитие аналитико-синтетических мыслительных операций, закладывание основ здорового образа жизни.

Материалы

Красивая корзинка и некрасивая коробка; набор полезной еды (овощи, фрукты) и неполезной (чипсы, газировка, сухарики, чупа-чупс и т. п.), игрушка Незнайка.

Ход игры

Воспитатель вспоминает с детьми, как работает наш организм, что значит правильно питаться. Далее ребята должны помочь Незнайке в магазине выбрать правильные продукты. Незнайка спорит с детьми, хочет купить газировку, чипсы — ребята должны его переубедить. Рассказывают, почему они любят овощи и фрукты, рассказывают, какие вкусные блюда можно из них приготовить.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «МЫ — ВЕСЕЛЫЕ СПОРТСМЕНЫ»

Цель

Развивать координацию движений, формировать интерес к спорту как основе здоровья.

Материалы

Музыка — марш или песня «Спортивная семейка» (любая ритмичная); карточки с видами спорта (бег, плавание, гимнастика, футбол).

Ход игры

Дети встают врассыпную. Воспитатель показывает карточку с видом спорта и называет его. Под музыку дети выполняют соответствующие движения: бег — бегут на месте; плавание — гребут руками; гимнастика — руки вверх, наклоны, приседания; футбол — «бьют» ногой по воображаемому мячу.

Воспитатель комментирует: «Спортсмены тренируются, чтобы быть сильными и защищать свою страну!» В конце — все бегут на месте и кричат «Ура!»

Время: 10 мин.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ВИТАМИННЫЙ ХОРОВОД»

Цель

Закрепить знания о полезных продуктах, развивать двигательное воображение.

Материалы

Хороводная музыка (любая), волшебная палочка.

Ход игры

Дети встают в круг. Идут по кругу, воспитатель говорит: «Хоровод мы заведем, в огород мы попадем!»

Воспитатель дотрагивается волшебной палочкой до ребенка и говорит: «Превращаемся в морковку!» Ребенок выходит в центр и под музыку показывает, как растет морковка (приседает, медленно встает, тянется вверх). Все хлопают и повторяют его движение. Затем капуста — «заворачивается» в листочки (обхватывает себя руками); яблоко — надувает щеки, кружится; помидор — надувается, краснеет (топает ногами); банан — изгибается дугой. Когда все «выросли» — общий танец.

Вывод: «Овощи и фрукты — это витамины, которые помогают нам расти здоровыми и сильными».

Время: 10 мин.



ДобрыеИгры.рф

