

5–6 лет

Режим дня, витамины и здоровье

РЕБЕНОК — РЕБЕНОК

СЮЖЕТНО-РОЛЕВАЯ ИГРА «ВЫХОДНОЙ ДЕНЬ»

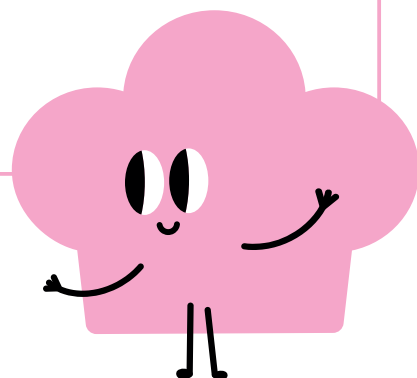
Воспитатель предлагает детям игровую ситуацию: в семье выходной день. Воспитатель и дети обсуждают возможные варианты развития сюжета, распределяют роли.

Варианты развития сюжета

Члены семьи утром просыпаются; заправляют кровати; умываются; делают зарядку; завтракают; обсуждают, как проведут выходной день, например отправятся в поход, в аквапарк, веревочный парк, на велопогулку и т. д. до вечера. Корреспондент с видеооператором делают репортаж о выходном дне семьи.

Варианты ролей

Мама, папа, дети, корреспондент, видеооператор.



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «ГРАНИЦА ЗДОРОВЬЯ»

Цель

Связать защиту здоровья с защитой границ своей страны.

Материалы

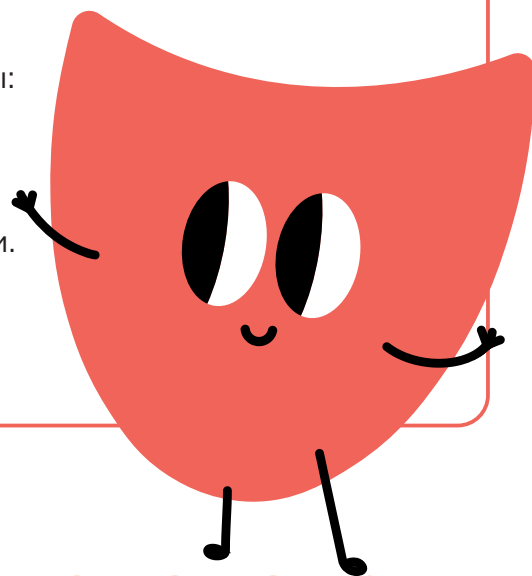
Канат или веревка (граница), маски «микробов» (красные накидки), медицинские маски, зеленка/вата (символ защиты).

Ход игры

Воспитатель: «Наша страна — это наш организм. К ней приближаются микробы!» Дети-«пограничники» встают вдоль каната, охраняют границу. Микробы пытаются прорваться. Пограничники используют средства защиты: маски (закрывают нос и рот), витамины (показывают), зарядку (делают сильные движения), воду и мыло (имитируют мытье). Микробы отступают.

Вывод: «Главные защитники нашего здоровья — мы сами. Быть здоровым — значит быть пограничником своей жизни и своей страны».

Время: 12–15 мин.



ТЕАТРАЛИЗОВАННАЯ ИГРА «ВЫБОР БОГАТЫРЯ»

Цель

Учить делать выбор в пользу здоровья, понимать его связь с силой и защитой.

Материалы

Шлем, две корзинки (полезная еда и вредная), карточки-продукты.

Ход игры

Появляется Илья Муромец (ребенок/ведущий): «Я хочу защищать Русь, но стал слабым. Что мне делать?» Дети должны выбрать для него корзину полезных продуктов и объяснить: «Ешь яблоки, кашу, мясо — будешь сильным. Чипсы и газировка сделают слабым». Илья выбирает правильную корзину, делает зарядку, становится сильным.

Вывод: «Каждый твой выбор влияет на твою силу. А сила нужна, чтобы защищать Родину».

Время: 10–12 мин.

НАРОДНАЯ ИГРА «ЗДРАВСТВУЙ, ДОГОНИ!»

Цель

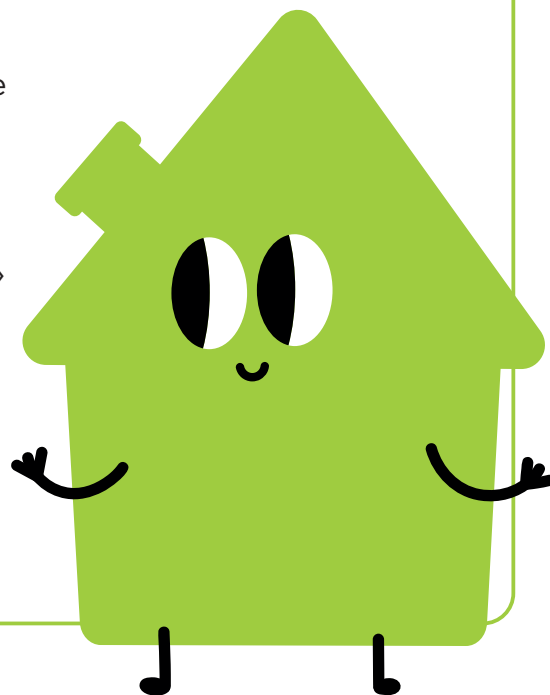
Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

Материал

Шнур или веревка.

Ход игры

Игроки стоят парами лицом друг к другу в середине площадки. Затем пары образуют две шеренги, которые расходятся на расстояние десяти больших шагов от шнура. Встают за шнур — это дома. Каждый представитель первой шеренги идет в гости и подает правую руку тому, с кем он стоял в паре, говоря: «Здравствуй!» Ребенок-хозяин отвечает: «Здравствуй!» Гость говорит: «Догони!» — и бежит в свой дом, хозяин его догоняет до черты. Дети по очереди ходят друг к другу в гости. Здраваться можно только правой рукой. Говорить «Догони» надо за чертой от игрока-партнера. Выигрывает тот, кто догонит. В гости можно идти по-разному: важно, не торопясь; радостно, вприпрыжку; идти, как солдаты в строю, как клоуны в цирке и т. д.



ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ГРЯЗНУЛЯ» (Е. А. СОЧЕВАНОВА)

Цель

Закрепление темы «Режим дня, витамины и здоровье».

Перед началом игры с детьми обсуждаются вопросы: какие предметы убежали от мальчика в сказке К. И. Чуковского «Мойдодыр»? В какой сказке К. И. Чуковского от героя также убежали предметы? Как зовут героя сказки и что это были за предметы? Какие средства гигиены используют люди, чтобы быть чистыми?

Ход игры

По считалке выбирают ведущего — «грязнулю».

*Знают взрослые и дети —
Мыться надо всем на свете,
С мылом и водой дружить.
Но в игре — тебе водить!*

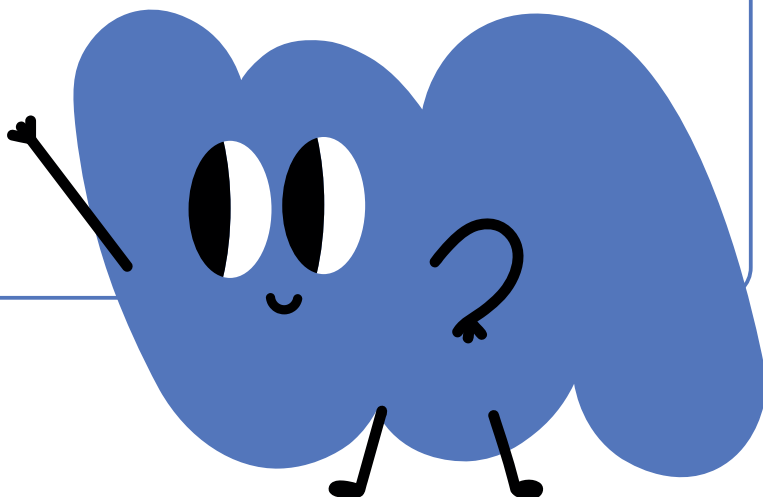
Он встает в центр площадки, остальные дети образуют вокруг него круг, берутся за руки — это «предметы», которые убежали от «грязнули».

По сигналу педагога дети идут по кругу в указанном направлении и произносят слова. Ведущий стоит на месте или переступанием поворачивается вокруг себя, изображая удивление.

*Одеяло
Убежало,
Улетела
Простыня,
И подушка,
Как лягушка,
Ускакала от тебя.
Ты один не умывался
И грязнулею остался,
И сбежали от грязнули
И чулки, и башмаки.*

Дети разбегаются в разные стороны.

Воспитатель произносит:
*Всех скорее возвращай,
Быть чистюлей обещай.*



Начинается бег с ловлей и увертыванием. Ребенок, которого «грязнуля» коснулся рукой, останавливается. Останавливаются и все участники игры. Ловишка спрашивает: «Ты кто? Что?» Ребенок называет предмет из сказки или любой другой из домашнего обихода или домашнего питомца. «Грязнуля» произносит:

Буду, буду умываться

По утрам и вечерам.

Бег возобновляется. Ребенок, которого запятнали, выбывает из игры.

После слов «и сбежали от грязнули и чулки, и башмаки» ребята выбегают из круга и бегают медленно. Только после слов «всех скорее догоняй, быть чистюлей обещаю» можно бегать быстро. После того как будут пойманы 3–4 ребенка, взрослый останавливает игру, произносит слова считалки, заменив последнюю строку словами: «А кому теперь водить?»

Ребенок, исполнявший роль грязнули, называет имя нового ведущего. Если ребенку не удастся никого запятнать, то педагог останавливает игру, произносит те же слова.

ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ПУТЬ К ЗДОРОВЬЮ»

Цель

Учить выстраивать правильную последовательность здорового дня.

Материалы

Карточки-шаги (большие, выкладываются на пол): «Проснулся», «Умылся», «Сделал зарядку», «Позавтракал полезной едой», «Почистил зубы», «Оделся по погоде», «Пошел гулять», «Плотно пообедал», «Отдохнул», «Поужинал», «Почистил зубы», «Лег спать»; фишки-человечки.

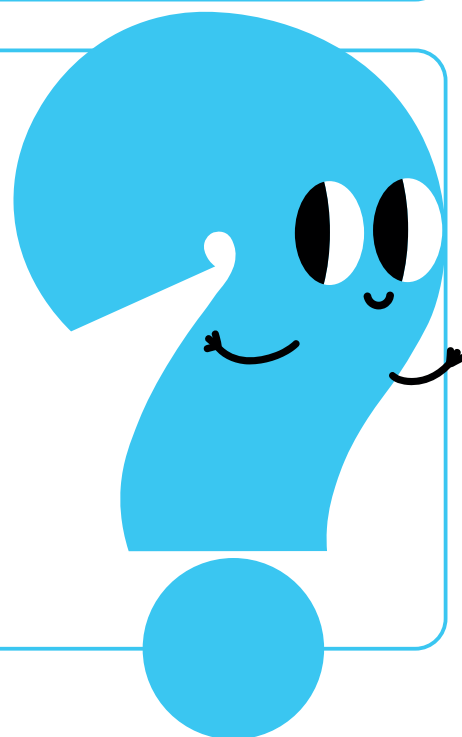
Ход игры

Воспитатель: «Ребята, чтобы быть здоровыми, нужно соблюдать режим дня. Давайте вместе составим путь к здоровью и пройдем его всей группой!» Все карточки-шаги разложены на полу в произвольном порядке, вперемешку.

Воспитатель: «Карточки перепутались! Нам нужно всем вместе решить, какой шаг первый, какой второй, и так до конца. Договаривайтесь, советуйтесь, помогайте друг другу!»

Когда все 12 карточек выложены в одну линию — все дети проходят по всему маршруту.

Время: 15 мин.



ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ЗДОРОВЫЙ ГАРДЕРОБ»

Цель

Учить подбирать одежду и обувь по погоде, связывать с защитой здоровья.

Материалы

Карточки сезонов: зима, весна, лето, осень; набор одежды (карточки): шуба, шарф, шапка, валенки — для зимы; плащ, сапоги, зонт — для весны; панамка, шорты, футболка, сандалии — для лета; куртка, джинсы, кроссовки — для осени.

Ход игры

Дети делятся на 4 команды, по сезонам. Каждая команда получает карточку своего сезона и набор одежды. Нужно отобрать только подходящую одежду, «одеть» человечка и объяснить: «Зимой нужно носить шубу, шапку и валенки, чтобы не замерзнуть и не заболеть». Затем команды меняются и проверяют друг друга.

Вывод: «Одеваться по погоде — значит заботиться о своем здоровье. Здоровый человек — сильный человек для своей страны».

Время: 12–15 мин.

Цель

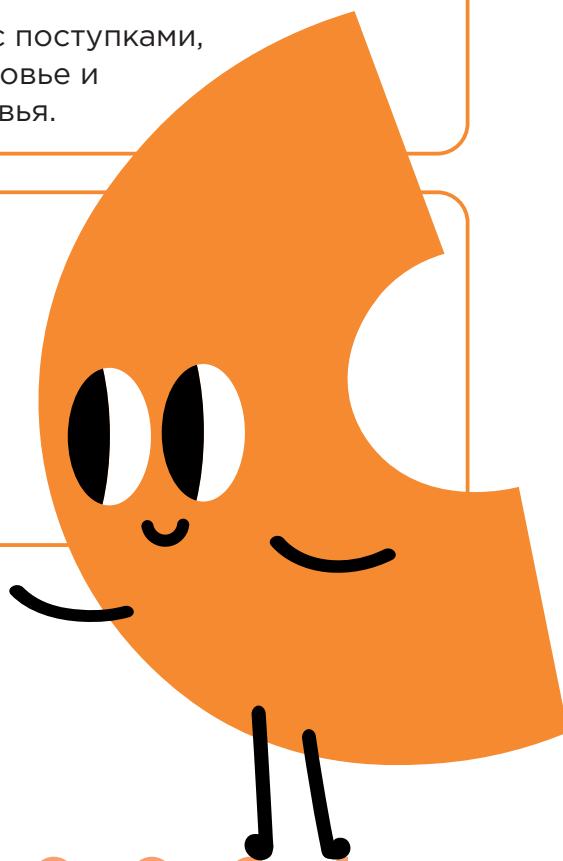
Развитие связной речи, развитие внимания, воспитание умения заботиться о своем здоровье.

Материалы

Сюжетные картины с поступками, сохраняющими здоровье и опасными для здоровья.

Ход игры

Воспитатель с ребятами рассматривают картинки, делят их на две группы (мальчик ест конфеты, мальчик ест фрукты, занимается физкультурой, сидит на диване с телефоном и т. п.) — полезно для здоровья, вредно для здоровья. Дети вспоминают ситуации из жизни.



5–6 лет

Режим дня, витамины и здоровье

СЛОВЕСНАЯ ИГРА «ВИТАМИНЫ — НАШИ ДРУЗЬЯ!»

Цель

Развитие связной речи, развитие внимания, воспитание умения заботиться о своем здоровье.

Цель

Картинки продуктов, богатых разными витаминами; картинки, показывающие, чему помогает конкретный витамин.

Ход игры

Дети рассматривают картинки продуктов, вспоминают, какие в них содержатся витамины, чем они полезны. Подбирают парные картинки: морковь — девочка читает (витамин А улучшает зрение); лимон — мальчик катается на лыжах (витамин С укрепляет иммунитет) и др.

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «МУЗЫКАЛЬНЫЙ СВЕТОФОР ЗДОРОВЬЯ»

Цель

Учить быстро реагировать, различать полезные, вредные и нейтральные действия.

Материалы

Три цвета кругов (зеленый — полезно, желтый — осторожно, красный — вредно), музыка (быстрая), карточки с действиями (зарядка, чипсы, прогулка, долго в телефоне, мытье рук, много сладкого, чистка зубов).

Ход игры

Дети танцуют под музыку в рассыпную. Когда музыка останавливается, ведущий поднимает карточку и цвет круга:

- зеленый — дети хлопают и говорят: «Полезно!»
- красный — дети топают и говорят: «Вредно!»
- желтый — дети стоят на месте, руки на поясе: «Осторожно!»

Например: «Чипсы» (красный) — топают, «Зарядка» (зеленый) — хлопают, «Смотреть телевизор» (желтый) — стоят. Вывод: «Здоровье — это выбор. Каждый сам решает, что ему полезно, а что вредно. Будь внимателен!»

Время: 10–12 мин.

5–6 лет

Режим дня, витамины и здоровье

МУЗЫКАЛЬНАЯ ИГРА «ЧИСТОТА — НАША СИЛА»

Цель

Закрепить навыки гигиены через музыкальную игру-соревнование.

Материалы

Две песни: веселая и тревожная; две корзинки с предметами гигиены (мыло, щетка, мочалка, полотенце, шампунь, расческа) и лишними предметами (конфета, игрушка, книжка, карандаш).

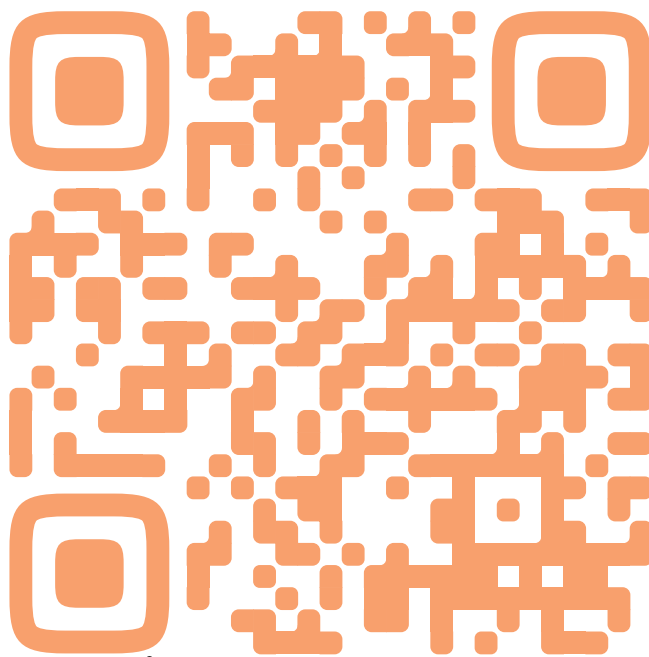
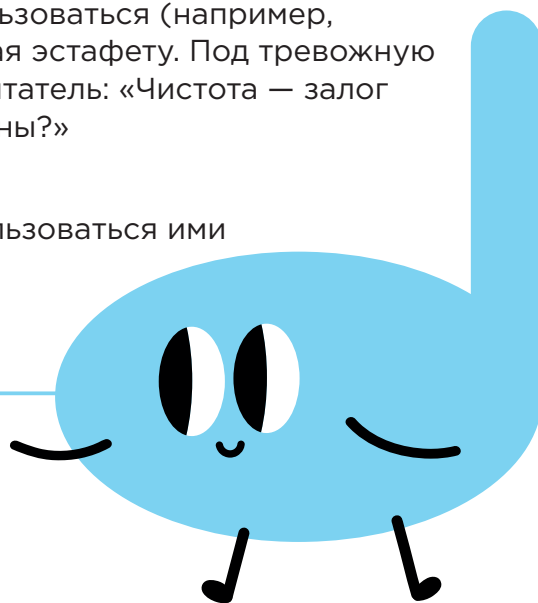
Ход игры

Две команды. Под веселую музыку дети по очереди бегут к корзинке, выбирают предмет гигиены, показывают движение, как им пользоваться (например, «мочалка» — трут спину), и бегут обратно, передавая эстафету. Под тревожную музыку — бегут и убирают лишние предметы. Воспитатель: «Чистота — залог здоровья! Кто быстрее соберет все предметы гигиены?»

В конце — побеждает дружба.

Вывод: «Предметы гигиены — наши помощники. Пользоваться ими каждый день — значит быть здоровым и сильным!»

Время: 10–12 мин.



добрыеигры.рф