

Картотека дидактических игр по здоровому образу жизни



Здоровый образ жизни

Составила: воспитатель

Нестерова О.В.

Вторая младшая группа

Игра-драматизация: «Девочка – чумазая».

Цель: 1. Формировать гигиенические навыки: регулярно мыть руки, лицо, ноги и тело.

2. Воспитывать у детей желания быть всегда чистыми, опрятными.

3. Прививать привычку к здоровому образу жизни.

Оборудование: Предметы для туалета: ванночки или три таза с теплой водой, три куска мыла, три губки, три полотенца.

Предварительная работа: Купание куклы

Воспитатель вносит в группу чумазую куклу и усаживает ее перед детьми.

Вместе с детьми воспитатель удивляется тому, до чего же она грязная.

Показывает детям чумазые ладошки, грязный нос, пяточки, лицо и т.д.

Проводится беседа о том, что нужно быть всегда чистым. Что для этого нужно?

Затем они моют девочку вместе с воспитателем: губкой и тылом, вытирают полотенцем.

Делается вывод:

«Чтобы не быть грязным, нужно всегда умываться водой с мылом, как можно чаще!»

Ход игры

Дети садятся на стульчики полукругом, сбоку стоит стол на котором: три тазика с водой, три губки и три полотенца.

Воспитатель: Ребята сегодня мы с вами поиграем в игру. Для этого я приготовила на столе кое-какие предметы. А какие вы назовите сами.

Дети: Мыло, полотенце, вода в тазике.

Воспитатель: Верно, а как вы думаете, для чего я это приготовила? Что делают этими предметами?

Дети: Моются.

Воспитатель: Правильно, все эти предметы нужны людям для того, чтобы быть какими? **Дети:** Чистыми.

(Раздается стук в двери и вбегает в группу чумазая девочка. Становится напротив детей.)

Девочка: Здравствуйте, дети! Здравствуйте! Как у вас здесь красиво, сколько у вас много игрушек. Можно я с вами вих поиграю?

Дети: Нет!

Воспитатель: А почему, ребята, вы не хотите поиграть с девочкой?

Дети: Она грязная.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая.

Где ты руки так измазала?
Черные ладошки,
На локтях - дорожки.

Девочка: Я на солнышке лежала,
Руки кверху я держала
Вот они и загорели.

Воспитатель: Ребята, посмотрите какие у нее руки (показывает детям).
Ой, ли так ли? Ребята могут ли так загореть руки от солнца?

Дети: Нет.

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,
Где ты носик так измазала?
Кончик носа черный,
Будто закопченный.

Девочка: Я на солнышке лежала,
Носик кверху я держала.
вот он и загорел

(Воспитатель показывает детям, как девочка нос держала и заразительно смеется - так, чтобы дети засмеялись тоже. Продолжает вместе с ними разглядывать неряху.)

Воспитатель: Ах ты, девочка чумазая,
Ноги в полосы измазала.
Не девочка, а зебра,
Ноги - как у негра.

(Все смотрят на нее с улыбкой, но осуждающе.)

Девочка: Я на солнышке лежала,
Пятки кверху я держала.
Вот он и загорели.

(Все смеются.)

Воспитатель: Ой, ли так ли дело было? Отмоем все до капли. Ну-ка, Вова, дай мне мыло, пожалуйста.

(Мальчик подает кусок мыла. Воспитатель намыливает мочалку и моет девочку)

Воспитатель: Громко девочка кричала,
Как увидела мочало,
Зацарапалась как кошка.

Девочка: Не трогайте ладошки!
Они не будут белые!
Они же загорелые!

Воспитатель: (Показывает детям ладошки девочки) А ладошки-то отмылись!? Посмотрите дети, отмылись? Как вы думаете, что это было?

Дети: Грязь

(Воспитатель продолжает мыть девочку, привлекая детей к этим действиям.)

Воспитатель: Ребята, помогите мне, пожалуйста, помыть девочку

(Дети подходят к столу, берут губку, мочат ее в воде, намыливают и моют девочку. Другие дети вытирают полотенцем. Воспитатель контролирует.)

Воспитатель: Оттирали губкой нос

-Разобидели до слез...

Девочка: Ой, мой бедный носик!

Он мыло не выносит!

Он не будет белый,

Он же загорелый!

Воспитатель: Ну-ка, дети, посмотрите: а нос - то тоже отмылся! (Дети моют девочке ноги с помощью воспитателя)

Отмывали полосы

-Кричала громким голосом....

Девочка: Ой, боюсь, щекотки!

Уберите щетки!

Не будут пятки белые,

Они же загорелые!

(Все смеются. Воспитатель показывает детям, что пятки тоже отмылись.)

Воспитатель: Вот теперь ты белая,

Ничуть не загорелая!

Все это грязь.

Ребята, вам понравилась чумазая девочка?

Дети: Нет.

Воспитатель: А почему?

Дети: Потому что она была грязная!

Воспитатель: А чтобы нравится всем и быть всегда чистым и опрятным, что для этого нужно?

Дети: Мыться водой с мылом

Воспитатель: Верно, ребята, чтобы расти здоровыми, крепкими и опрятными нужно как можно чаще мыться водой с мылом, купаться и не пачкаться, как эта девочка.

А теперь, когда вы помыли девочку, возьмете с собой ее играть?

Дети: Да.

Воспитатель: Оставайся, девочка с нами. Теперь с такой чистой и опрятной ребята будут играть.

Девочка: Спасибо! Я больше не буду так мараться и всегда буду мыться водой с мылом.

Дидактическая игра «Оденем куклу на прогулку»

Цель: закреплять знания детей о названии одежды, о последовательности процесса одевания, активизировать речь детей. Воспитывать бережное отношение к своему здоровью, заботливое отношение к кукле.

Материал: 2 куклы и одежда для них.

Ход игры

Дети сидят полукругом. На двух стульчиках сидят две куклы (одежда заранее складывается на столик). «Ребята, куклы Катя и Даша хотят с нами погулять. Давайте поможем им одеться (рассматривание одежды для кукол) и с помощью детей последовательное ее одевание).

В конце воспитатель приглашает детей одеваться на прогулку.

Дидактическая игра «Веселые человечки»

Цель: Закрепить знания детей о строении тела человека: туловище, ноги, руки, голова; развивать умение выделять общее и отличительные признаки человека и животного.

Материал: Кукла-голыш, рыбка, птичка, любой зверек.

Ход игры

Воспитатель: Я сегодня шла на работу и встретила нашего знакомого колобка он передал нам вот этот чудесный мешочек, и просил поиграть с вами. **Воспитатель** предлагает детям поиграть в игру «Чудесный мешочек»: найти в мешочке на ощупь человечка (куклу-голыша).

Дети по очереди выполняют задания и объясняют взрослому, как каждый узнал, что это человечек (у него есть туловище, две руки, две ноги, голова и т.д.) и почему он не выбрал другую игрушку (у него есть хвост, крылья и т.д.).

Для эмоционального проживания и активизации обследования тела можно провести музыкальную игру «Где же наши ручки...» (названия частей тела).

Средняя группа

Дидактическая игра «Мое тело»

Цель: закрепить знание детей о самом себе, своем теле, о своих возможностях и способностях.

Ход игры

Дети становятся в круг.

Воспитатель: Давайте вспомним из чего состоит тело человека. Повторяйте за мной и показывайте то, о чем мы будем говорить

Головушка – соловушка	(глядят головку)
лобик – бобик	(морщат лоб)
носик – абрикосик к носу)	(закрывают глазки и показывают пальцем)
щечки – комочки	(мнут пальчиками щеки)
губки – голубки	(вытягивают губы в трубочку)
зубочки – дубочки	(стучат тихонько зубками)
бородушка – молодушка	(глядят подбородок)
глазки – краски	(широко открывают глаза)
реснички – сестрички	(моргают глазками)
ушки – непослушки	(трут ушки)
шейка – индейка	(вытягивают шейку)
плечики – кузнечики	(дергают плечиками вверх вниз)
ручки – хватучки	(хватают вокруг себя)
пальчики – мальчики	(шевелият пальчиками)
грудочка – уточка	(вытягивают грудь)
пузик – арбузик	(выставляют живот)
спинка – тростинка	(вытягивают спинку)
коленки – поленки	(приседают)
ножки – сапожки.	(топают)

Воспитатель: Мы выяснили из чего состоит наше тело. Но важно также знать, как оно нам служит и помогает жить.

Что может тело ?

Может:

- дышать
- есть
- пить
- думать
- говорить
- двигаться.

Вбегает Незнайка и обращается к детям: (Незнайка задает вопрос и показывают на себе)

Незнайка: Ах, зачем мне эти ручки?
Дети: Чтоб все трогал почемучка.
Незнайка Ах, зачем мне эти ножки?
Дети Чтобы бегать по дорожке.
Незнайка Ах, зачем мне эта спинка?
Дети Чтоб ложиться на перинку.
Незнайка Ах, зачем мне этот пузик?
Дети Чтобы кушал карапузик.
Незнайка Ах, зачем мне эти глазки?
Дети Для того, чтоб видеть сказки.
Незнайка Ах, зачем мне этот носик?
Дети: Чтобы нюхать абрикосик.
Незнайка: Ах, зачем мне этот ротик?
Дети :Для того, чтоб пить компотик.
Ну а зубы, чтобы кушать
Ушки, чтобы маму слушать.
Итог: В та –ра-ре, та-рара вот закончилась игра.
Незнайка: Спасибо, ребята. Теперь я точно знаю, что для чего нужно.

Дидактическая игра «Что такое хорошо и что такое плохо»

Дети рассматривают картинки и называют изображения словами «плохо или хорошо». Картинки складываются в две коробки: зелёную, красную.

Утро начинается,Каждый улыбается.Улыбаться...ХОРОШО.Плакать – это...ПЛОХО.Драться тоже очень...ПЛОХО.Быть хорошим, добрым, дружным,Это очень...ХОРОШО.Занимайтесь все зарядкойИ не будете болеть.Заболеешь...ПЛОХО.Быть здоровым...ХОРОШО.Умываться...ХОРОШО.Быть грязнулей...ПЛОХО.Если холодно и ветер,Дождь наливает лужицы,Каждый знает это...ПЛОХО.Нам нельзя на улицу.
Помни, Ниночка, всегда:

В красной коробке – так делать нельзя.Лучше в зелёную ты загляни,Запомни там всёИ к нам приходи.

Кукла благодарит детей.

Кукол всех мы навестили,
И всему их научили.

Дидактическая игра «Собери правильно человека».

Цель: закрепить знание частей тела и назвать их функции.

Оборудование: из картона вырезаны части тела человека.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям собирать тело человека из частей и объяснить функцию каждой части. (Ноги нам нужны, чтобы передвигаться и т. д.)

Дидактическая игра «Какие органы потерял человек».

Цель: закрепить знание частей головы и назвать их функции.

Оборудование: Карточки: лицо нарисовано без органов; уши, рот, брови, нос, глаза нарисованы отдельно.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям собрать голову человека из частей и объяснить функцию каждой части. / Глазами мы видим, у моего человека глаза голубые и т. д./.

Дидактическая игра «Да или нет».

Цель: закрепить с детьми правила ухода за зубами.

Правила игры: Воспитатель зачитывает детям предложения, а дети должны ответить, соответствует данное предложение сохранению зубов.

Ход игры

1. Чистить зубы надо каждый день – утром и вечером.
2. Чистить зубы надо пастой или порошком.
3. Чистить зубы через день.
4. Зубная щетка должна быть одна на всю семью.
5. Можно пользоваться зубной щеткой чужой, если нет своей.
6. Зубная щетка должна быть у каждого своя.
7. После чистки зубов, зубную щетку нужно тщательно промыть.
8. Откусывать нитки зубами.
9. Открывать зубами крышки бутылок.
10. Есть много сладкого.
11. Раскалывать зубами орехи.
12. Есть некоторые овощи и фрукты в сыром виде.
13. Менять зубную щетку необходимо через каждые три месяца.
14. Если заболел зуб, нужно немедленно обратиться к врачу.
15. Есть много конфет и пирожных.

Дидактическая игра «Здоровье из корзинки».

Цель: сформировать у детей умения выбирать продукты питания и предметы, способствующие сохранению здоровья человека.

Оборудование: две корзинки: в первой – зубная паста, мыло, муляжи (картинки) конфет, печенья, полотенце, фрукты, овощи: во второй – зубная щетка, шампунь, мочалка, расческа, муляжи (картинки) пирожное, торт, овощи.

Ход игры

Воспитатель: Ребята нам нужно, поделится на две группы. Каждой группе я дам по корзинке.

Воспитатель: Из каждой корзинке надо выбрать те предметы, которые помогают сохранять и укреплять здоровье человека. Объяснить, почему выбрали те или иные предметы.

Дети выбирают предметы и аргументируют свои действия.

Дидактическая игра «Зайка Степашка учится чистить зубы».

Цель: Закрепить знания у детей о необходимости выполнения гигиенических процедур, в том числе – чистить зубы; закрепить знания у детей о пользе овощей, фруктов и молочных продуктов.

Оборудование: игрушка заяц, зубная щетка для зайца, муляжи (картинки) овощей, фруктов, сладостей, зубные щетки детей в стаканчиках.

Ход игры

Воспитатель: Ребята, сегодня к нам в гости хотел прийти заяц Степашка, но его почему-то нет. Наверное, он придет. Начнем игру без него. /Открывается дверь, вносят зайца с перевязанной щекой/. Зайка, что с тобой случилось.

Зайка: Я вчера долго смотрел телевизор, потому сегодня не мог рано проснуться. Когда проснулся, то вспомнил, что обещал прийти к вам в детский сад. Завтракать было некогда, я взял конфету и поехал к вам. По дороге съел ее, но вдруг у меня так разболелся зуб, что я еле доехал. Никак не пойму, отчего он заболел?

Воспитатель: Зайка, да ты неправильно начал свой день. Дети, напомните Степашке, что он забыл сделать с утра.

Дети: Степашка забыл сделать зарядку, почистить зубы.

Зайка: А я никогда их не чищу, зачем это надо?

Дети: Чтобы зубы были красивыми, здоровыми, не болели.

Зайка: А конфеты можно есть?

Воспитатель: Конфеты можно есть, но только немного. Лучше больше есть овощей, фруктов, ягод и пить соки. А еще надо есть творог, сыр и пить молоко. Но и этого мало. Дети, что еще необходимо делать?

Дети: Надо их чистить два раза в день – утром и вечером.

Зайка: Научите, пожалуйста.

/Воспитатель предлагает детям показать, как надо чистить зубы.

Рассматривают схему, как правильно чистить зубы/.

Зайка: Я все понял. Пойду в умывальную комнату чистить зубы.

Воспитатель: А щетка у тебя зубная есть?

Зайка: Нет, но у вас их, наверное, много. Мне кто-нибудь свою даст. Я быстренько почищу и верну щеточку.

Дети: Свою щетку никому нельзя давать.

Воспитатель: Ребята, давайте подарим Степашке щетку.

Зайка: Вот спасибо.

Старшая группа

Дидактическая игра «Полезная пища»

Игровая задача: правильно разложить предметные картинки с изображением продуктов питания в зависимости от их полезности для организма.

Игровые действия: под зеленую карточку разложить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной.

Правила игры: в случае ошибки, исправления не допускаются, верное решение игровой задачи поощряется значками.

Оборудование игры:

- карточки зеленого и красного цвета;
- карточки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, колбаса, конфеты, черный хлеб, каша, фрукты, молоко, сок, овощи и т.д.).

Ход игры

Воспитатель: Ребята послушайте пословицы о здоровье.

Пословицы:

1. Чисто жить – здоровым быть.
2. Чистая вода для хворобы беда.
3. Кто аккуратен, тот людям приятен.
4. Здоровье всего дороже.
5. Болезнь человека не красит.
6. Береги платье снову, здоровье смолоду.
7. На что и родиться, если никуда не годиться.

Воспитатель: Ребята запомните эти пословицы. Но чтобы быть здоровым надо и питаться правильно. Давайте поиграем в игру «Полезная пища».

Вспомните какие продукты полезны для нашего здоровья? И под красную карточку положите продукты с вредной едой, а под зеленую с полезной.

(Дети выполняют задание).

Дидактическая игра «Веселые витаминчики»

Цель: Дать детям представление о том, в каких продуктах содержится наибольшее количество витаминов А, В и С.

Оборудование: мольберт, бумажные буквы А, В и С, карточки с изображением овощей: капуста, морковь, лук, помидор, свекла, перец; фруктов: лимон, яблоко, персик; ягод: черная смородина, клубника, малина; хлебобулочных изделий: батон, хлеб; продуктов животного происхождения: мясо, яйца, молоко, масло сливочное.

Примечание: желательнее, чтобы каждому ребенку досталось по две карточки.

Ход игры

На мольберт с равным количеством промежутков прикрепить буквы А, В и С. Карточки перемешать и раздать детям. Затем воспитатель называет поочередно продукты питания, которые содержат витамин А, тот ребенок, у которого оказалась карточка с данным продуктом, подходит к мольберту и под заданной буквой прикрепляет свою карточку и т. д.

Примечание: воспитатель может не называть сам продукт, а загадывать загадки. Например:

-Эти продукты содержат витамин А.

Загадки:

- Сидит девица в темнице, а коса на улице. (морковь)
- Сидит дет, во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает. (лук)
- Избушка нова - жильца нет, жилец появится, изба развалится.(яйцо)
- В огороде вырастаю, а когда я созреваю, варят из меня томат, в щи кладут и так едят.(помидор)

-Продукты, содержащие витамин В.

Загадки:

- Белое, а не вода, сладкое, а не мед, от рогатого беру и деточкам даю. (молоко)
- И комковато, и ноздревато, и мягко, и ломко, а всех милей. (хлеб)
- Под землей птица гнездо свела, яиц нанесла. (картофель)

-Продукты, содержащие витамин С.

Загадки:

- Круглое, румяное, с дерева упало, Любе в рот попало.(яблоко)
- Щеки красные, нос белый, в темноте сижу день целый, а рубашка зелена, вся на солнышке она.(редис)
- На земле трава, под землей алая голова.(свекла)
- Закутан ребенок в сто пеленок.(капуста)
- Две сестры летом зелены, а осенью одна краснеет, другая зеленеет.(смородина)

Дети отгадывают загадку, и тот ребенок, у которого оказалась карточка с изображением моркови, вешает ее на мольберт под буквой А и т. д.

Дидактическая игра «Вылечи человека»

Игровая задача:

- развивать познавательные способности детей на основе сформированных представлений о лекарственных растениях ХМАО (виды, применение, правила сбора);
- развивать коммуникативные навыки (умение внимательно выслушать вопрос и обсуждать ответ коллективно).

Предварительная работа:

- рассмотреть гербарий и иллюстрации «Лекарственные растения»;
- беседа о правилах сбора и способах применения лекарственных растений;
- рассмотреть строение человека.

Оборудование:

- картинки с изображением плачущих человечков, где символом (красный треугольник) обозначается заболевший орган или часть тела;
- картинки с изображением веселых человечков;
- картинки с изображением лекарственных и полевых растений.

Игровое правило: каждый участник должен «вылечить» одного человека, правильно рассказать, какое лекарственное растение использовал и каким способом.

Ход игры

Воспитатель: Ребята, я сегодня шла в детский сад и встретила маленького человечка. Живет он в волшебном городе. Там случилась беда. Все жители города заболели, а как лечиться не знают. Я сказала человечку, что мы с ребятами обязательно поможем. А чтобы попасть в этот город, надо каждому из вас рассказать стихотворение, загадку или исполнить песню о природе. /Дети выполняют задание/. Вот мы и в волшебном городе. /Воспитатель выставляет человечков/.

Детям предлагается проблемная ситуация: «Чем и как будем лечить?»

Дети обсуждают совместно с воспитателем.

Воспитатель: Таблеток и микстур у нас нет. Вы вспомнили о лекарственных растениях. За волшебным городом есть поле. Поищем их там. /Воспитатель выставляет картинки с изображением лекарственных и полевых растений которые растут в нашем регионе/.

Дети выбирают из всех картинок только картинки с изображением лекарственных растений.

Воспитатель предлагает стать врачами. Дает каждому ребенку по «больному» (изображение плачущего человечка). Дети выбирают из набора

лекарственных растений необходимое для лечения. Составляют рассказ по плану:

1. Название растения.
2. Время и правила сбора.
3. При каких болезнях используется и каким способом.

Если ребенок правильно выполняет задание, то его «плачущий человечек» заменяется воспитателем на «веселого человечка».

Воспитатель оценивает деятельность детей и подводит к выводу о значимости в жизни людей лекарственных растений и необходимости правильного сбора и применения. Дети танцуют под музыку с человечками.

Подготовительная группа

Дидактическая игра «Самое дорогое на свете»

Цель: учить детей любить себя и свой организм.

Оборудование: коробочка, зеркало.

Ход игры

Воспитатель: У меня коробочка в руках, в ней находится самое дорогое, что есть на свете. Подходите ко мне по очереди и смотрите, что же самое дорогое на свете вы там увидели.

Примечание: после того, как все дети посмотрели в коробочку, в которой лежит зеркальце, они отвечают на вопрос, что же самое дорогое на свете (увидев себя в зеркальном отображении дети приходят к выводу что самое дорогое на свете – это он сам, что о самом себе надо заботиться и беречь свой организм).

Дидактическая игра «Лекарственные растения – средства оздоровление организма человека».

Цель: Развивать познавательную активность, детей в процессе формирования представлений о лекарственных растениях, о правилах их сбора, хранения и применения.

- Развивать экологическое мышление в процессе исследовательской деятельности; прививать к ней интерес детей;
- Развивать творческое воображение, и обогащать коммуникативность, основываясь на свободном обмене мнениями;
- Вызвать положительный экологический настрой

Оборудование зала: В виде лесной полянки, лекарственные травы; в кукольном уголке – «больница», с лекарственными травами в стеклянных банках.

Методика проведения:

1. Вводная часть: постановка проблемы.

Педагог. Добрый доктор Айболит,

Он под деревом сидит

Приходи к нему лечится

И корова и волчица,

И жучок, и паучок, и медведица.

Всех излечит, исцелит добрый доктор Айболит.

- Ребята, как вы думаете, чем лечит зверей Айболит? Какие лекарственные растения мог применять Айболит?

- Где и когда он их собирал?

- Можно ли собирать лекарственные растения близи дорог и промышленных предприятий?

- Как правильно хранить и сушить лекарственные растения?

А сейчас я вам предлагаю поиграть в больницу. Так как доктор Айболит занят на вызовах, то лечит зверей будете вы.

Исследовательская деятельность.

1. У нашего Миши болит горло, давайте порекомендуем ему лечение?! (Дети советуют). Правильно, очень полезен отвар календулы. Им можно полоскать горло.
2. А вот Зайка приехал к нам из Чернобыля, он жил неподалеку от места аварии, у него заболевание крови. Что вы ему посоветуете? (Рекомендации докторов). Да, Зайке будет полезно пить отвар каштана, душицы.
3. А у нашей лисички простуда, сильный кашель. Что мы ей посоветуем? (Ответы). Очень полезно ей будет попить отвар мать – и – мачехи, а чабреца.
4. Вы обратили внимание какая бледная соседка обезьяна? У нее нет сил. Что же делать? Ну конечно же ей поможет отвар боярышника, шиповника, зверобоя.
5. Как жалко бедного ослика, его так знобит. Наверное, он простыл. Что ему нужно делать чтобы он пропотел?... Ослику очень поможет отвар липы, чай с малиной.

Физкультминутка.

Имитационная игра:

«Как двигаются растения, если дует ветерок?»

Упражнение на релаксацию.

Дидактическая игра. «Узнай целебную траву». Сейчас наша медсестра сделает отвар и, я думаю, нашем зверушкам будет намного легче. А вы знаете, как надо заваривать лекарственное растение? И хотя в аптеках много лекарств, но народная медицина издавна лечит болезни лекарственными растениями, и нам тоже надо их знать и применять, только правильно.

III. Заключительная часть.

Самостоятельная деятельность.

Давайте, ребята, нарисуем знакомое вам лекарственное растение и придумаем знак, напоминающий о его при лечении.

Анализ продуктов деятельности. Выставка рисунков и их анализ.

Дидактическая игра «Откуда берутся, грызнули?»

Для проведения этой игры можно использовать рисунки детей на соответствующую тему. Этими рисунками оформляется группа. Кроме того, необходимо на доске или большом листе бумаги вычертить маршрут путешествия, подготовить бумажный макет автобуса, написать плакаты.

На доске — красочная карта маршрута игры-путешествия в город Чистоты и Порядка: станция Грязнулька, город Лентяйск, полустанок Угадай-ка, город Чистоты и Порядка, станция Бережливых.

1-й ведущий: Сегодня мы, друзья, отправляемся в игру-путешествие. Приглашаем всех, принять в ней участие: поиграть, пошутить, посмеяться. Итак, начинаем наше путешествие!

2-й ведущий: Наш автобус отправляется. Первая остановка на станции Грязнулька. Здесь живут люди, которые перестали заботиться о чистоте и порядке. Они перестали умываться, чистить зубы, следить за чистотой в своих квартирах. Мальчики и девочки не спешат по утрам к умывальнику. Самым странным мальчиком на станции Грязнуля был тот, о котором рассказывает поэт Л. Яхнин в стихах «Очень правильная история»:

Жил на свете мальчик странный:
Просыпался поутру
И бежал скорее в ванну
Умываться. Я не вру.
Хотите — верьте, хотите — нет.
Руки мыл зачем-то с мылом,
А лицо мочалкой тер...
На руках все пальцы смыл он,
Щеки в дырках до сих пор.
Хотите — верьте, хотите — нет.
Сыну мама запретила
Умываться по утрам,
Убрала подальше мыло,

Перекрыла в ванной кран.
Хотите — верьте, хотите — нет.
Мальчик этот был упрямый,
Маму слушать не хотел.
Умывался по утрам он
И, конечно, заболел,
Хотите — верьте, хотите — нет.
Тут к нему позвали разных
Самых лучших докторов,
И диагноз был таков:
Если мальчик будет грязным —
Будет он всегда здоров.
Вы мне верите?

- Как вы думаете, ребята, можно заболеть от чистоты? Правильный ли диагноз поставили врачи?

1-й ведущий: Дети на станции Грязнулька перестали следить за своими волосами, перестали их постригать.

2-й ведущий: Оказывается, волосы у человека за год успевают отрасти на 12—15 см. Чтобы никому не пришлось пережить историю, которая

произошла с одним мальчиком, волосы необходимо регулярно стричь.

Два ребенка читают (Успенский. «Страшная история»):

Мальчик стричься не желает,
Мальчик с кресла убегает,
Кричит и заливается,
Ногами упирается.
Он в мужском и женском зале
Весь паркет слезами залил.
Парикмахерша устала
И мальчишку стричь не стала.
А волосы растут... Год прошел,
Другой проходит...
Мальчик стричься не приходит...
— Ну и сын, сказала мать,
— Надо платье покупать.
Мальчик в платьице гулял,
Мальчик девочкою стал...

1-й ведущий: Внимание! Вы слышите сигнал? Отправляемся! На нашем пути
— город Лентяйек (передвигает автобус на карте).

2-й ведущий: Грязнули и лентяи похожи друг на друга. Ленивые дети
скучают на занятиях и, конечно же, плохо занимаются. Ленивые дети хотят
жить так, как мечтал об этом один ученик. (Б. Заходер. «Петя мечтает».)

Если б мыло приходило
По утрам в мою кровать
И само меня бы мыло —
Хорошо бы это было.
Если б книжки и тетрадки
Научились быть в порядке,
Знали все свои места —
Вот была бы красота!
Вот бы жизнь тогда настала!
Знай гуляй да отдыхай!
Тут и мама перестала б
Говорить, что я лентяй...

Может, грязнуль с Сатурна столкнули?

Время листает календари,

Пишет новые словари.

Слов там таких не найдешь:

«Трусость» и «Ложь».

Исчезнут слова, как дым:

«Ябеда» и «Подхалим».

Но может история выйти такая:
Старый словарь где-нибудь откопают.
В споре сойдутся ученые мира
Что означает «лентяй» и «задира»?
Что означает «неряха», «завистник», «болтун»?
Куда они делись — на Марс, на Нептун?
— А сейчас послушайте историю, рассказанную Б. Капалыгиным «Про опрятного неряху».

1-й ребенок:

Ученые-химики сшили костюм,
И вот что пришло тем ученым на ум:
— Чтоб нам испытать и штаны, и рубаху,
давайте, друзья, мы отыщем неряху.

2-й ребенок:

Но трудно ученым неряху найти,
Не знают, куда за неряхой пойти.
Грязнуль остается все меньше на свете,
Но где-то ведь есть неопрятные дети?

3-й ребенок:

Явился один мальчуган на совет —
Таких замарашек не видывал свет:
Мальчишка 100 пятен имел на рубашке,
Как будто играл с трубочистом в пятнашки.
Светились на брюках три тысячи дыр.
Он был всех нерях и грязнуль командир.

1-й ученик:

И вот нарядили как надо неряху.
— Ну что ж, испытай нам штаны и рубаху.
Он брюки борщом за столом обливал,
Рубашкой он брюки свои вытирал,
У лужи нарочно неряха стоял,
Чтоб грязью его обливал самосвал.

2-й ребенок:

Но как он испортить костюм ни старался.
Наряд его новым и чистым остался.
— Теперь подведем итоги путешествия в город Чистоты и Порядка.

1-й ребенок: Пусть каждая группа, родной детский сад, будет у нас городом Чистоты и Порядка!

2-й ребенок: От лепи у нас есть только одно лекарство — труд. (Путешествие можно закончить какой-нибудь песней соответствующего содержания.)

Твой режим дня

Роли всех персонажей исполняют сами ребята. Они в руках могут держать

картинки с изображением детей, которые не любят рано просыпаться, нежатся в кроватях и т. д.

(Звучит музыка к передаче детский час.)

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Снова в эфире программа «Детский час». К нам в редакцию приходит множество писем с просьбой о помощи. Вот, например, Маша из Новосибирска (показывает конверты) пишет, что ей не хватает времени и она ничего не успевает: ни сходить в магазин, ни позаниматься музыкой, ну ничего. А Лена из Бердска пишет: «Я всегда опаздываю. Помогите. Что мне делать?» И таких писем, к сожалению, очень много. Многие жалуются, что у них не хватает времени и приходится вечно торопиться, делать все наспех. Но всегда ли человеку действительно не хватает времени? Или он не умеет правильно распределить свои дела? Умение организовать свое время — очень ценное качество человека. Особенно важно научиться соблюдать режим дня со школьных лет. Нужно распределять свое время так, чтобы сон был достаточно продолжительным, а пища принималась не меньше четырех раз в день и обязательно в определенные часы. Кроме того, нужно больше отдыхать на свежем воздухе. При хорошо продуманном режиме дня времени хватает на все: на учебу и отдых, занятия в кружках и помощь родителям, чтение и занятия спортом. Сегодня я вас познакомлю с режимом и его помощниками. Я не хочу, чтобы вы были похожи вот на этого мальчика (показывает картину):

Как магнит, моя кровать

Не охота мне вставать.

Кто бы с нынешнего дня

Все бы делал за меня?

Или на другого (показывает другую картинку):

Это кто накрыт в кровати

Одеялами на вате?

Кто лежит на трех подушках

Перед столиком с едой?

И, одевшись еле-еле,

Не убрав своей постели,

Осторожно моет щеки

Кипяченою водой?

(Раздается стук в дверь. Входит ребенок. На нем бумажная шапочка или лента через плечо с надписью «Режим дня».)

Здравствуйте, ребята! Меня зовут «Режим дня». Сегодня я познакомлю вас со своими помощниками и расскажу, как планировать свой день.

(Следующие персонажи входят по очереди в соответствующий момент. Они могут держать в руках картинки с изображением будильника утра и т. д.) -

— Смотрит солнышко в кровать:

Хватит спать, пора вставать.

Вот будильник прозвенел —

Сон твой быстро улетел.

Будильник:

Я не сплю со всеми,

Караулю время.

Если хочешь — разбужу,

А не надо — погожу.

Утро:

Люблю, когда утро, Я утро люблю.

Люблю, когда я уже больше не сплю,

И синее небо, и ветки в окно,

И в комнате больше не будет темно...

Ты встал, а теперь: Нужно форточку открыть и к зарядке приступить.

Зарядка, зарядка с утра к себе зовет.

Зарядка, зарядка здоровье нам дает.

Руки вверх, вперед смелее, веселее разводи.

Распрямляйся поскорее, выше голову держи.

Зарядку можно делать со словами: «Сейчас «Утренняя гимнастика» вам покажет»:

Утренняя гимнастика:

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише,

деревцо все ниже, ниже.

Маленькие ножки шли по дорожке.

Большие ноги шли по дороге.

Маленькие ножки бежали по дорожке.

Большие ноги бежали по дороге.

Вот наш дом, в нем и отдохнем.

Вот зарядку ты закончил, в ванную спеши пойти. Мыло, щетка, порошок, заждались тебя, дружок.

Мыло:

Ускользаю, как живое.

Ты не выпускай меня.

Гладко, душисто, мою чисто.

Зубная щетка:

Вроде ежика на вид, но не знаю пищи.

По зубам пробегу, станут они чище.

Вода:

Горяча и холодна, я всегда тебе нужна,

Позовешь меня — бегу, от болезней берегу.

Умывайся хорошенько, не жалея себе воды.

Умывайся, обливайся и, конечно, растирайся.

Руки с мылом вы помыли, нос, и щеки не забыли.

Не ленитесь вымыть уши, после — вытереть посуше.

Не забудь убрать кровать, ведь сейчас не будешь спать?

Платице свое надень, завтрак ждет,

беги скорей.

— После завтрака пора в детский сад.

На занятиях сидишь, на воспитателя глядишь.

Пишешь, слушаешь, считаешь, много
нового узнаешь.

А теперь проведем маленькую игру. Если вы согласны говорите: «Мы», если не согласны — молчите.

Кто ватагою веселой каждый день шагает в сад?

— Кто из вас driходит в садик с опозданием на час?

— Кто из вас не ходит хмурый, любит спорт и физкультуру

— А после уроков...

Дома ждет тебя обед, очень вкусно, спору нет.

Обед:

Рая, Машенька и Женька, мойте руки хорошенько.

Не жалеите мыла, я уж стол накрыла.

Всем поставила приборы, всем салфетки раздала.

Прекращайте разговоры — я вам супу налила.

Ножик, вилку или ложку не держите в кулаке.

Не кормите тут же кошку: плошка кошки — в уголке.

Хлеб в солонку не макайте и друг дружку не толкайте.

На второе будет рыба, а на сладкое — компот,

Пообедали? Ну вот! Что должны сказать? (Спасибо!)

— Поел: Теперь немножко полежи и к урокам приступи.

Все ты сделал, нет работы, можно с часик погулять,

Ведь прогулка вам полезна, это с детства всем известно.

Кто мороза не боится, на коньках летит, как птица? — «Мы!»

Кто из вас, из малышей, ходит грязный до ушей?

Кто домашний свой урок, выполняет точно в срок? — «Мы!»

Вот и ужин настает. Мама всех к столу зовет.

Помоги помыть посуду — маме так приятно будет.

«Спокойной ночи» посмотри и спать готовиться иди.

Проветри комнату, умойся и будильник заведи.

Подушка:

Взбей мое большое брюшко, все мои четыре ушка

Аккуратненько расправь, на кровать меня отправь.

Спи, дружок, глубоким сном, пусть приснятся сказки в нем.

Сон нам силы придает и смену времени дает.

Режим ты этот запиши и строго время укажи,

Его старайся выполнять и будешь все ты успевать.

— А теперь я посмотрю, как вы усвоили некоторые правила из режима дня.

Мы с вами поиграем. Первую строчку я буду говорить, в конце вы отвечаете

«Да» или «Нет». Игра называется «Что такое хорошо и что такое плохо».

— На столе лежит еда. Руки нужно вымыть? «Да».

Перед обедом наелся конфет. Так поступать полагается?

— «Нет».

— Мама на стол накрывает всегда. Ты иногда помогаешь ей?
— «Да».
— Вилкою в общий залез винегрет. Так поступать полагается? «Нет».
— Очень полезна спортсменам вода. Ты по утрам обтираешься «Да». —
Жарко. На нем толстый свитер надет. Он закаленный, по вашему? — «Нет».
Запомни, что — нет, запомни, что — да,
И делать как надо старайся всегда. Сейчас мы поиграем. На доске картинки с изображением основных моментов в режиме дня (встал, сделал зарядку...), на каждой картинке буква. При правильно выполненном задании получится «Мой режим дня».
— Вот и подошла к концу наша передача. Надеюсь, Режим дня вас научил организовывать свой день. До свидания! (Звучит музыка из передачи «Детский час».)

Дидактическая игра «Волшебные вещи»

Для демонстраций понадобятся расческа, мыло, зубная паста, зубная щетка, зеркало, полотенце и рисунки, на которых показано, как правильно мыть руки, лицо, чистить зубы.

Входят персонажи: Миша, Маша, Боря Бармалейкин. (У Бори грязные руки, неумытое лицо, не причесаны волосы и перевязана щека.)

Маша. Здравствуйте, ребята! Сегодня мы пришли к вам, чтобы поиграть в интересную игру. Для этого нам понадобятся простые, но самые необходимые вещи: мыло, зубная паста, зубная щетка, расческа и зеркало.

Боря. А у меня таких вещей нет, я даже не умею ими пользоваться,

Миша. Вот это да! Поэтому ты, наверное, такой грязный и лохматый. А почему у тебя щека перевязана?

Боря. У меня зуб болит!

Маша. А у нас с Мишей зубы никогда не болят.

Миша. У нас есть волшебная палочка.

Боря. Покажите! (Миша показывает обыкновенную зубную щетку.)

Маша. Видишь, Боря, это обыкновенная зубная щетка.

Миша. Ребята, научите Борю пользоваться волшебными вещами: мылом, зубной щеткой, зубной пастой, расческой, зеркалом?

Все. Да! Научим.

Маша. Итак, сначала нужно вымыть руки!

Как правильно мыть руки:

1. Нужно расстегнуть пуговицы на манжетах и аккуратно завернуть рукава выше локтей.
2. Струйку воды не надо делать очень тоненькую, а то воды будет мало, и не очень толстую, а то забрызгаешься.
3. Прежде чем взять мыло в руки, нужно их сначала помочить, потому что сухие руки мыло не берет.

4. Теперь нужно намылить руки и вымыть их. Надо чтобы руки перекатывались друг по дружке, как санки с горки, то правая съезжает с левой, то левая с правой. Потом надо сложить ладошку к ладошке и потереть друг о дружку, а уж после ополоснуть, отряхнуть и вытирать.

5. Полотенце должно быть у каждого свое. Нужно взять расправленное полотенце в одну руку и вытирать другую, чтобы полотенце прошло по всем десяти пальцам.

Боря. Ой, у меня такие чистые руки! Я по правилам еще никогда не мыл их. Маша, Вот мы научились мыть руки, а теперь можем вымыть лицо, ведь лицо моют чистыми руками.

Как правильно мыть лицо:

1. Нужно намылить руки. Вымыть лицо и шею с мылом, а намыленными пальчиками протереть уши и за ушами.

2. Мыльную пену нужно смывать сверху вниз — со лба к подбородку. Потом нужно промыть глаза холодной водой.

3. Вытереться полотенцем и повесить его на место.

Боря. Ой, как приятно умываться холодной водой.

Миша. А сейчас мы тебя научим чистить зубы. Боря, когда твоя мама комнату подметает, откуда она начинает? С середины или с угла?

Боря. С угла, конечно!

Миша. Так вот и зубы нужно чистить, начиная с углов рта.

Как правильно чистить зубы:

1. Почистить сначала изнутри, а потом снаружи вниз — вверх щеточкой (показать на рисунке).

2. Это мы стеночки зубов почистили, а нужно еще и верхушки. А по ним поводи петельками (показать па рисунке).

3. Поводи щеточку Вверх—вниз по передним зубам, чтобы вымести все, что застревает в зубах.

4. А чтобы изнутри все вымести, поверни щеточку стоймя, поводи по верхним зубам снизу вверх, по нижним — сверху вниз.

5. Когда почистишь зубы, не забудь щеточку помыть и поставить ее в стакан.

Маша. Боря, болит у тебя сейчас зуб?

Боря. Нет, не болит, не болит! Ура!

Миша. А тебе ведь еще причесаться нужно!

Боря. Я сейчас у ребят попрошу расческу. Ребята, дайте мне на минутку расческу!

Маша.. Расческу никогда ни у кого не проси. Чужими расческами причесываться нельзя, ведь на волосах могут быть микробы (подает Боре новенькую расческу.Боря тщательно причесывается)...

Боря. Ну, вот и все! Можно бежать!

Миша. Нет! Еще не все! Как тебе кажется, для чего люди придумали зеркало? Наверное, для того, чтобы посмотреться и проверить, все ли у тебя в порядке! Ну-ка, посмотрись!

Боря (подходит к зеркалу и приводит свою одежду в порядок): Ребята! У меня такое хорошее настроение! Спасибо вам за то, что вы научили меня

пользоваться этими волшебными предметами.
Ребята дарят Боре расческу, зеркало, мыло, зубную пасту и щетку.

Познавательная игра «Начинай с зарядки день»

Цель: Пропаганда здорового образа жизни.

Здравствуйте, дорогие ребята! При встрече люди издревле желали друг другу здоровья: «Здравствуйте, доброго здоровья!», «Как Ваше драгоценное здоровье?». И это не случайно. Ведь ещё в Древней Руси говорили: «Здоровье дороже богатства», «Здоровье не купишь, «Дал Бог здоровья, а счастье – найдём». Действительно, здоровье необходимо любому человеку.

Ребята, вы, наверно, знаете, что в большей степени здоровье человека зависит от него самого, но на наше здоровье также влияют образ жизни, состояние окружающей среды – природа. Древние греки, например, мало болели и долго жили. Отчего же им так везло? А всё очень просто: пищу ели растительную, мяса употребляли мало, табака не знали.

Но самое главное – с раннего детства до преклонных лет закалялись и неустанно пребывали в движении. Дети у древних греков, учась в гимназии, полдня занимались науками, а полдня – физкультурой. Наше здоровье в наших руках! Как же прожить долгую жизнь и оставаться сильным и здоровым? Недаром говорят: «Стареет тело без дела».

А чтобы наше тело не постарело без дела давайте, поиграем. Игра называется «Весёлая зарядка».

Вам понятно, что зарядка
Нужна не только для порядка?
Всем нужна и каждый день,
Но многим делать её лень.
Нужно лень преодолеть,
Чтобы часто не болеть.

Значит – всем нужна зарядка!
Вы нас поняли ребятки?
Повторите нам тогда,
Для чего она нужна. (Ответы
ребят).

Я добавлю:
Для здоровья, для успеха.
Для улыбок и для смеха.
Это для души бальзам.

Спорт всегда поможет нам.
Будьте всегда здоровы
И для подвигов готовы.

Упражнение 1.

Вы стоите на площадке,
Начинаете зарядку!
Руки вверх подняли выше,

Опустили – чётко дышим.
Раз, два, три, четыре, пять,
Повторяем всё опять.

Упражнение 2.

Руки вверх, ноги врозь,
Так давно уж повелось.
Три наклона сделай вниз,
На четыре – поднимись.

Гибкость всем нужна на свете,
Будем наклоняться, дети!
Раз – направо,
Два – налево,
Всё мы делаем умело

Упражнение 3.

Приседанья каждый день
Прогоняют сон и лень.
Приседай пониже –
Вырастешь повыше!
Раз, два, три, четыре –
Будешь самым сильным в мире.

Упражнение 4.

В заключенье, в добрый час,
Пошагаем мы сейчас.
Раз, два, три, четыре,
Будем в дружбе жить и в мире.

Сейчас я вам расскажу историю про одного мальчика. И, наверно, многие из вас узнают в ней кого-нибудь из своих знакомых, а может быть, даже и себя. В одном городе, может даже и в нашем, жил мальчик по фамилии Лентяйка. Жил он в многоэтажном доме на третьем этаже, но никогда не ходил по лестницам, а всегда ездил на лифте, потому что пешком ему было лень. В детский сад ездил на автобусе, хотя жил недалеко. Пешком идти ему было лень. Никогда не делал он зарядку, ни в какой спортивной секции не был записан, прогуливал уроки физкультуры. Но зато целыми днями смотрел телевизор, лёжа на диване и играл в компьютер. Он мало двигался и поэтому у него ослабли мышцы, сердце и лёгкие стали плохо развиваться, он стал хуже заниматься, потому что быстро уставал. И в один прекрасный день он перестал ходить в детский сад, потому что от такой жизни он ослаб и заболел. Жизнь его стала скучной и неинтересной, потому что никакой компьютер и телевизор не заменит друзей.

Ребята, посоветуйте Лентяйке, что ему делать? (Ответы ребят).

В это время раздаётся стук в дверь.
Здравствуйте, это я, почтальон Печкин. Принёс письмо для вашего знакомого мальчика Лентяйки. (Почтальон уходит).
На конверте надпись: «Советы Лентяйке от профессора Здоровяшкина».
Содержание письма:
Двигаться в течение всего дня.
Утренняя зарядка обязательна! Её проводят 10-12 минут и она должна быть энергичной.
Гимнастикой нужно заниматься до начала занятий.
В детский сад в хорошую погоду нужно ходить пешком.
На занятиях физкультуры нужно быть активным.
Нужно участвовать в спортивных соревнованиях.

Необходимо записаться в спортивные секции.

Да, действительно хорошие советы и они помогут Лентяйке восстановить здоровье.

Лентяйке мы помогли. Но и вы и сами долго сидели без движения. Давайте с вами поиграем в весёлую подвижную игру. Она называется «Донеси – не урони!».

Правила игры: группа делится на две команды. Каждому участнику выдаётся мешочек с песком. Положив мешочек на голову, нужно донести его, не уронив до корзины своей команды. Выигрывает та команда, которая закончит раньше и в корзине которой будет большее количество мешочков. Молодцы, ребята. Видно, что вы дружите со спортом.

А теперь пора прощаться...

Вам желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Физкультурниками стать.

