



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад общеразвивающего вида «Малыш»,
Усть-Илимский район, р.п.Железнодорожный

**Дидактические игры,
как средство формирования
навыков здорового образа жизни**

Составил инструктор по физической культуре:
Петрунина И.С. (1-я кв. категория)

Дидактические игры, как средство формирования навыков здорового образа жизни

Основная сущность дидактических игр определена их названием: это игры обучающие. Значение дидактических игр реализуется через игровую задачу, игровые действия, правила. Отличительной особенностью дидактических игр является возможность обучать детей посредством активной интересной для них деятельности.

Учитывая ведущий вид деятельности в дошкольном детстве - игровой, и повышенную физиологическую подвижность детского организма, имеющую тенденцию к снижению на 50 % у ребенка, пришедшего в школу, эффективно использование в начальной школе дидактических подвижных игр, основанных на движениях, но включающих в свое содержание материал и информацию по ЗОЖ.

Использование в обучении и воспитании младших школьников дидактических подвижных игр является одним из многочисленных путей формирования ЗОЖ ребенка, пришедшего в школу.

Эти игры могут применяться на уроках физической культуры, с целью закрепления знаний ЗОЖ с параллельным овладением двигательными умениями и навыками; на уроках по другим общеобразовательным предметам, с целью рекреации, восстановления, реабилитации и формирования умений и навыков верного применения упражнений либо других действий из области ЗОЖ; на динамических переменах; во время спортивного часа; на экскурсиях; наконец, ребенок может сам организовывать наиболее понравившиеся ему игры в кругу своих друзей и близких.

Дидактические игры

«Правила гигиены»

Дидактическая задача: закрепить знание правил личной гигиены.

Содержание: все дети становятся в круг; ведущий по очереди называет каждого, определяя ему задание:

- Что мы делаем утром, когда просыпаемся?
- Делаем зарядку, умываемся, чистим зубы (игрок выполняет в движении, и все повторяют его движения) следующий игрок выполняет следующее задание ведущего:
- Что мы делаем перед едой?
- Моем руки ... и т.д.

«Комплименты»

Дидактическая задача: преодоление внутренних комплексов, отработка навыков выражения позитивной оценки окружающим.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, лицом друг к другу, и говорят друг другу комплименты; на каждый комплимент игрок делает один шаг.

1-й. Я очень рад учиться в одном классе с такой аккуратной девочкой.

2-й. Мне приятно просить у тебя учебник.

1-й. Ты очень жизнерадостный человек.

2-й. Ты никогда никого не обижаешь. ... И т.д.

Побеждает та пара, которая ближе всех сошлась по количеству шагов друг к другу.

«Построимся»

Дидактическая задача: выработка умения сотрудничать с помощью невербальных средств общения.

Содержание: во время игры можно общаться только посредством мимики и жестов, под музыку дети гуляют по залу, ведущий выключает музыку, дети все замирают на месте, звучит команда ведущего:

- Построились в шеренгу по росту! Все выполняют команду под счет до 10. Далее игра продолжается:

1) построение по алфавиту;

2) по длине волос;

3) по длине рукава одежды, по длине брюк;

4) по цвету одежды от светлого до темного,

5) по цвету глаз от темного до светлого и т.д.

«Пишущая машинка»

Дидактическая задача: формирование умения совместно действовать; закрепление знаний о ЗОЖ.

Содержание: каждый игрок получает название буквы алфавита; все дети двигаются под музыку по залу; когда заканчивается музыка, ведущий называет фразу: «Береги здоровье смолоду». Дети начинают «печатать»: первая «буква» называет себя и хлопает в ладоши, к ней присоединяется следующая и т.д.

Когда фраза составлена, оставшиеся буквы прочитывают ее и все три раза хлопают в ладоши.

«Времена года»

Дидактическая задача: формирование умения согласовывать действие в группе.

Содержание: класс делится на 4 группы, каждая группа должна, пройдя через препятствие (обруч, бег в мешках, ползание по скамейке, лазание по гимнастической стенке), завладеть карточкой с заданием, в котором будет указана пора года; после непродолжительного обсуждения (1-2 мин.), группа пантомимой изображает, что делают дети в эту пору года (зима -

катание на лыжах, коньках, лето - плавание, велосипед; футбол; весна - бег, прыжки, волейбол, футбол; осень - бег, прыжки через скакалку, футбол и т. д.).

«Три слова»

Дидактическая задача: творческое взаимодействие с другими детьми.

Содержание: дети стоят в кругу, ведущий читает считалочку, на ком-то останавливается, говорит ему любую тему, а игрок должен быстро назвать ему три слова из этой темы.

Например: тема «Режим дня». Ответ: подъем, прогулка, сон.

«Рассказ по цепочке»

Дидактическая задача: формирование умений общения, развитие внимания, памяти.

Содержание: дети становятся в круг. Ведущий начинает рассказ фразой: «Мальчик проснулся в 7 часов утра и ...» Следующий игрок повторяет предложение ведущего, и показывает движением, что сделал мальчик дальше. Каждый последующий игрок повторяет по очереди все, что показывали до него. В конце игры хором все повторяют вместе фразу и все движения по очереди.

«Наша безопасность»

Дидактическая задача: умение определить степень опасности конкретных случаев в быту и находить способы устранения опасных ситуаций.

Содержание: на полу чертится прямая линия, разделенная на три части (красная часть - опасность, средний уровень опасности, зеленая - нет опасности):

Красный

желтый

зеленый

Дети получают карточки с заданием, но, чтобы добраться к финишу игры - черте и положить карточку на нужный цвет, надо пройти препятствия:

1 - гусиным шагом дойти до гимнастической скамейки;

2 - перелезть через скамейку, не выпрямляясь;

3 - выполнить на матах кувырок вперед;

4 - гусиным шагом дойти до финиша и только тогда положить карточку на линию и встать рядом.

Ведущий зачитывает задания в карточках вслух и при необходимости просит подтверждение правильности ответа у игроков. Например, задания:

— я пользуюсь чужим носовым платком;

— я пользуюсь чужой зубной щеткой;

— я выхожу из автобуса через переднюю дверь;

— я перехожу дорогу по «пешеходной зебре»;

— я нечаянно засыпал царапину песком;

- я съел незнакомую красивую красную ягоду с кустарника;
- я открыл дверь незнакомому сантехнику;
- я пошел в школу и положил ключ под коврик и т.д.

Эстафета «Лестница»

Дидактическая задача: закрепление знаний по курсу «ЗОЖ».

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги, выполнив определенное движение, они должны поставить рассыпанные карточки на лестницу по степени важности по одной. Выигрывает та команда, которая быстрее доберется до вершины. Упражнения для эстафеты: перелезание и лазание по гимнастической скамейке, прыжки через скакалку, несение груза на голове, кувырок и др.

Задание в карточках:

Как поддерживать здоровье вашей семьи?

- не употреблять продукты с высоким содержанием жиров;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием сахара;
- не употребляйте продукты с высоким содержанием соли;
- регулярно занимайтесь физкультурой;
- уговорите родителей отказаться от курения; чаще пейте воду.

«Сторож»

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие скоростных способностей.

Содержание: дети договариваются сообща, какие действия они будут изображать (на первом этапе можно распределить роли ведущему). Пройдя к домику сторожа, произносят слова:

- Здравствуйте, сторож!
- Здравствуйте, дети! Где вы были?
- Мы не скажем, а что делали - покажем.

Сторож должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, чистили обувь и т.д.). Каждый раз дети придумывают новые действия. Как только сторож угадает, дети убегают, а сторож пытается их догнать.

«Групповой плакат»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ. Двигательная задача: развитие скоростных способностей, быстроты.

Содержание: дети делятся на две команды, выстраиваются в шеренги, по сигналу ведущего игроки, преодолевая препятствия, по одному добегают до доски с листом бумаги в конце зала и маркерами рисуют плакат на тему:

- «Зимние развлечения»,
- «Скользкая дорога - угроза для жизни»,

«Умеешь ли ты дружить с водой»,
«Пища, которая помогает нам расти» и т.д.

«Зеркало»

Двигательная задача: закрепление умения координировать свои движения.
Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу, образуя пары; один совершает какие-либо действия, другой пытается зеркально их повторить.

«Правда»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Спид и ВИЧ-инфекция».

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий - «Доктор», задает вопросы, а дети, стоящие в кругу, лицом и движениями отвечают «Доктору»; если «Правда» - дети приседают и хлопают ладонями об пол, если «Неправда» - имитируют бег на месте.

Вопросы:

- Правда, что вирусом СПИДа можно заразиться при чихании?
- Играя одними игрушками с больным ребенком?
- Вирус СПИДа может поражать только взрослых?
- Опасно сидеть за одной партой с зараженным человеком

«Возьми и передай»

Дидактическая задача: закрепление знаний и навыков ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся в круг, левым плечом к центру, в затылок друг к другу. Один из игроков, выбранный ведущим, на спине впереди стоящего рукой «рисует» предмет обихода (посуда-тарелка, вилка, нож, ложка, чашка; предметы личной гигиены - расческа, носовой платок, зубная щетка и др.), этот игрок движением показывает, как действуют с этим предметом в быту, и дети называют название этого предмета; если предмет угадан правильно, то игра продолжается дальше, если нет, то этот игрок, давший неправильный ответ, убегает от первого игрока, который пытается его догнать. Далее ведущий назначает следующего.

«Как говорят части тела»

Дидактическая задача: закрепление сведений о частях тела.

Двигательная задача: координация движений.

Содержание: дети становятся в круг, ведущий выводит в центр игрока и тихо говорит ему задание, которое игрок выполняет движением, а все

остальные, повторив движения, пытаются отгадать, какие задания давал ведущий.

- Как говорят плечи «я не знаю»?
- Как говорит палец «иди сюда»?
- Как ноги ребенка требуют «я хочу»?
- Как говорит голова «да» и «нет»?
- Как говорит рука «до свидания»?

«Часы»

Дидактическая задача: закрепление навыков обращения с часами.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: Тик-так, тик-так.

(Дети наклоняют голову то к одному, то к другому плечу.) Смотри скорей, который час: Тик-так, тик-так. (Раскачиваются в такт маятника.)

Налево - раз, направо - раз, мы тоже можем так.

(Ноги вместе, руки на поясе. На счет «раз» - голова наклонена к правому плечу, потом - к левому, как часики.) Тик-так, тик-так.

Дети образуют круг, имитирующий циферблат часов. Выбирают ведущего - «часовщика». По его команде (он называет действие, например: «идем в школу» или «ложимся спать»), «часы» показывают время, т.е. те дети, которые стоят на крупных цифрах, подпрыгивают и хлопают в ладоши или сопровождают движение «боем часов», а все считают хором.

«Лесная поляна»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Польза и вред от растений, грибов».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросании и ловли мяча.

Содержание: дети становятся в круг; у одного из них в руках мяч; он называет лекарственное растение или полезный гриб и бросает мяч любому из игроков, который должен назвать ядовитые растения и грибы, передать мяч следующему игроку, который называет полезное растение (гриб) и т.д.

«Защита»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: играющие становятся за очерченный круг; в центре круга «укрепление» (три связанные веревочкой гимнастические палки, составленные треногой); на укреплении лежит пакет с заданием; водящий стоит близ укрепления и охраняет его от попаданий мячом, которым играющие перебрасываются; игрок, сбивший укрепление, овладевает пакетом, зачитывает задание; кто первый дает правильный ответ, тот становится водящим; игра продолжается.

Задания в пакете:

- что улучшает настроение? (смех);
- лекарство, которое слушают (музыка);
- братья наши меньшие (животные);
- опасные «подарки» солнца (ожоги) и т. д.

«Альпинисты»

Дидактическая задача: закрепление знаний о ЗОЖ.

Двигательная задача: закрепление навыков лазания и перелезания.

Содержание: вдоль границ площадки, стен зала расставлен ряд препятствий; дети, продвигаясь в колонне по одному, последовательно преодолевают препятствия: влезают по гимнастической скамейке, установленной наклонно на гимнастическую стенку, проходят по ней боком; перелезают через бревно или подлезают под него; переходят по «камешкам» (кружочкам нарисованным на земле, или разложенным кирпичам) через «горный ручей», проходят по рейке гимнастической скамейки (изображающей мостик), через «ров» и т.д.; по пути все «альпинисты» собирают карточки с заданием.

В конце пути на привале все усаживаются в круг и обсуждают задания, полученные в процессе игры, и ответы.

«Посуда»

Дидактическая задача: закрепление знания предметов посуды.

Двигательная задача: развитие ловкости при бросках -ловля мяча.

На часок мы зашли к черепашке.

Черепашка подала

Чайник, чашки,

Полезла потом к соседке за чаем.

Что-то долго мы соседку за чаем ожидаем.

Дети выстраиваются в круг. Передача мяча в любом направлении с названием предметов посуды. Если кто-то ошибается, игра начинается сначала.

«Цветы»

Дидактическая задача: закрепление знаний по теме «Цветы - лекарство для души».

Двигательная задача: развитие ловкости при бросках и ловле мяча.

Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Наши нежные цветки
Распускают лепестки,
Ветерок чуть дышит,
Лепестки колышет,
Наши алые цветки

Закрывают лепестки,
Тихо засыпают,
Головой качают.

Плавное раскрытие ладони, помахивание руками перед собой и плавное опускание рук. Передача мяча с названием цветов.

«Хомка»

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: координация движений. Содержание: дети становятся в круг.

Ведущий:

Хомка-хомка, хомячок,
Полосатенький бочок,
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку!
1-2-3-4-5!

Хомка хочет сильным стать.

Дети повторяют слова за ведущим и имитируют движения хомячка. Ведущий выбирает «хомячка», который становится в центр круга и показывает движения утренней гимнастики.

Все повторяют.

«Физкульт привет!»

Дидактическая задача: закрепление сведений о пользе зарядки.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: ведущий выбирает двоих детей - «две лягушки», которые становятся в центр круга. Они читают слова, все остальные дети за ними повторяют, имитируя движения:

На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались,
Ножками топали, ручками хлопали.
Вправо, влево наклонялись
И обратно возвращались.

Вот здоровья в чем секрет -
всем друзьям физкультпривет!

Затем на счет «1-2-3» все бегут врассыпную, а «лягушки» догоняют. Те, кого догнали «лягушки», становятся на их место. Игра продолжается.

«Что растет на грядке?»

Дидактическая задача: закрепление знаний об овощах. Двигательная задача: развитие скоростных способностей. Содержание: дети становятся в

круг. Ведущий говорит слова, дети повторяют за ним, двигаясь по кругу, взявшись за руки.

Что растет на нашей грядке?

Огурцы, горошек сладкий,

Помидоры и укроп

Для приправы и для проб.

Есть редиска и салат

-Наша грядка - просто клад.

Но арбузы не растут тут.

Если слушал ты внимательно,

То запомни обязательно,

Отвечай-ка по порядку

Что растет на нашей грядке?

Дети останавливаются, ведущий указывает на кого-то одного из игроков, кто начинает перечисление овощей, о которых говорилось в стихотворении.

Последний игрок, назвавший овощи, на счет 1-2-3, догоняет кого-либо из детей, бросившихся врассыпную. Игрок, которого догнали, становится ведущим.

«Йод»

Дидактическая задача: закрепление сведений о домашней аптечке.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети выстраиваются в две шеренги лицом друг к другу; первая шеренга, команда «Йод», читает хором слова:

Йод хороший, йод не злой,

Зря кричишь ты: «Ой-ой-ой!»

Чуть завидев с йодом склянку.

Йод порой, конечно, жжет,

Но быстрее заживет

Йодом смазанная ранка.

По окончании слов дети первой шеренги догоняют игроков из второй шеренги. Те, кого догнали, становятся командой «Йод». Игра продолжается.

«Иголка»

Дидактическая задача: закрепление сведений о несчастных случаях и умений принять решение.

Двигательная задача: развитие координационных способностей.

Содержание: дети держатся за руки, в центре круга игрок - «иголка». Дети читают слова:

Играл с иглой воздушный шар

И вот лежит он чуть дыша.

Игрушке даже ясно

-Играть с иглой опасно.

Дети разбегаются врассыпную, пытаются залезть на любое возвышение, гимнастическую стенку или лечь на пол, чтобы ноги не касались земли. Кого «иголлка» «запятнала», тот становится «иголлкой».

«Конфликт»

Дидактическая задача: умение находить выход из конфликтов со сверстниками.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: дети становятся по два лицом в круг, читают все вместе за ведущим:

Жили-были я ли, ты ли,
Между нами вышел спор,
Кто затеял, позабыли
И не дружим до сих пор.

друг игра на этот раз
Помирить сумеет нас?

По выбору ведущего одна из пар делится на убегающего и догоняющего. Убегающий может взять замену, став к любой паре спереди, а сзади стоящий убегает вместо него.

«Доктор»

Дидактическая задача: закрепление навыков личной гигиены.

Двигательная задача: развитие быстроты.

Содержание: на полу чертятся две линии, делящие зал на три части: в I части - территория Доктора, II часть - поляна для прогулки, III часть - домики для детей.

Дети гуляют по поляне и хором спрашивают у Доктора:

Доктор, доктор, как нам быть?

Уши мыть или не мыть?

Если мыть, то как нам быть:

Часто мыть или пореже?

Доктор отвечает: Еже ...

— Ежедневно!

Дети убегают от Доктора. Кого он поймал, тот остается на его территории. Пока не останется последний игрок, не умеющий мыть уши. Этого игрока можно в следующий раз назначить Доктором.

«Добрые слова»

Дидактическая задача: формирование умений и навыков общения

Двигательная задача: развитие ловкости.

Содержание: дети становятся в круг, в его центре ведущий с мячом:

Добрые слова не лень

Повторять мне трижды в день,
Кузнецу, ткачу, врачу
«С добрым утром!» - я кричу,
«Добрый день!» - кричу я вслед
Всем идущим на обед.
«Добрый вечер!» - так встречаю
Всех, домой спешащих к чаю.
Ведущий бросает мяч любому из игроков, который говорит одно из
добрых слов и возвращает мяч ведущему.