# Игры и упражнения по валеологии

# «Я и мой организм»

Игры и упражнения помогут детям получить знания о себе, своем теле, сформировать осознание важности каждой системы организма для полноценного здоровья.

Чтобы уши не болели

 Цель: закрепление знаний об органе слуха, обучение правилам, которые помогают предотвратить заболевания органов слуха.

 Материал: картинки с изображением определенных действий, которых следует избегать.

 Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают как нужно ухаживать за своими ушами, какие правила необходимо соблюдать, чтобы уши не болели.

 Азбука настроения

Цель: закрепление умения определять эмоциональное состояние человека по мимике, жестам.

Материал: карточки передающие разные настроения нескольких персонажей (радость, злость, испуг , недовольство и т, д.).

Описание: игрокам предлагается выполнить такие задания, как «определи настроение», «выбери героя» ( с определенным настроением), «расскажи. что с ним произошло» (объяснить причину его эмоционального состояния).

Чтобы глазки не болели

 Цель: закрепление знаний об органе зрения, о необходимых правилах, которые помогут сохранить глаза и зрение.

 Материал: картинки с изображением определенных действий, которые следует избегать, чтобы сохранить свое зрение.

 Описание: дети выбирают картинки с изображением необходимых правил, которые нужно соблюдать , чтобы сохранить свое зрение.

 Какие продукты позволяют сохранять зубы здоровыми?

 Цель: формирование умения выделять полезные и вредные для здоровья зубов продукты.

 Материал: муляжи продуктов питания , овощей, фруктов, тарелки.

 Описание: детям предлагается разложить по тарелкам продукты , которые полезны для здоровья зубов и которые вредны.

 Если ты заболел

 Цель: развитие желания заботиться о своем здоровье, избегать ситуаций наносящих вред здоровью.

 Материал: картинки с изображением определенных действий.

 Описание: дети выбирают из картинок те, которые изображают то, как нужно себя вести при заболевании.

 Чтобы не заболеть...

 Цель: развитие умения избегать ситуаций, приносящих вред здоровью.

 Материал : сюжетные картинки.

 Описание: дети выбирают картинки с изображением действий, которые позволяют защитить свой организм от болезней.

 Живое - неживое

 Цель: формирование умения относить растения, животных, человека к живым существам.

 Материал: предметные картинки .

 Описание: дети разбиваются на 2 группы, предложить группам выбрать картинки (с изображением предметов или существ), которые отвечают на вопрос »кто» и «что».

 Посылка от обезьянки

 Цель: формирование представления о своем организме; закрепление знания о том, что предметы можно узнать по внешнему виду, запаху, вкусу, на ощупь; упражнять в определении фруктов по вкусу и запаху.

Материал: посылка с овощами, фруктами

Описание: сообщить детям о том, что пришла посылка от обезьянки, в ней может быть или овощ, или фрукт.

 Предлагает детям узнать, что за овощ или фрукт находится в посылке. Одну ребёнку предлагается опустить руку в посылку и на ощупь определить её содержимое. Другому – попробовать кусочек и определить по вкусу, третьему предлагается определить по запаху, а четвёртому воспитатель описывает этот овощ (фрукт). Выигрывает тот, кто угадает.

 Угадай по звуку

 Цель: формирование представления о помощнике человека (уши), развивать навыки исследования предметов с помощью соответствующего органа чувств.

Материал: музыкальные инструменты.

Ход игры: воспитатель за ширмой издаёт звуки на различных музыкальных инструментах, дети угадывают их.
- Что помогло вам услышать разные звуки?

Видим, слышим, ощущаем

 Цель: закрепление представления об органах чувств.

 Материал: сюжетные картинки.

 Описание: выбрать из предложенных картинок сначала , те органы чувств, которые позволяют нам дышать, затем — видеть и ощущать.

 Определи на запах

 Цель: формировать представление о функциях органа обоняния.

 Материал: фрукты, тарелки с вареньем , ватные диски с парфюмерным ароматом.

 Описание: предложить с закрытыми глазами определить характерный запах.

 Кто что делает?

 Цель: закрепление представления детей о функциях внутренних органов человека, развитие логического мышления.

 Описание: предложить распределить слова по группам ( к какому органу нашего тела они имеют отношение): холодно, горько, громко, свежо, кисло, горячо, темно и т. д.

 Хвастунишка

 Цель: формирование заботливого отношения к своему организму, развитие воображения, речи.

 Описание: предложить рассказать о каком-либо органе или части своего тела. Например: « Мои ручки маленькие , кожа на них гладкая, нежная, они помогают мне делать...»

 Правильные картинки ( как беречь своё сердце )

 Цель: воспитание бережного отношения к своему организму, обучение правилам, которые помогают сохранить сердце здоровым.

 Материал: картинки с изображением определенных действий, фишки красного и зеленого цветов.

 Описание: предложить детям положить на картинки с изображением действий, которые помогают сохранить сердце здоровым, зеленую фишку, а наоборот - красную.

 Лови, бросай, предметы гигиены называй

 Цель: закрепление знания детей о предметах гигиены.

 Материал: мяч.

 Описание: дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены которыми они пользуются и знают.

 Витаминные перчатки

 Цель: закрепление знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины.

 Материалы: Перчатки с названием витаминов и картинки с ленточками, с изображением продуктов.

 Описание: Предложить некоторым детям надеть витаминные перчатки, а остальным детям предложить надеть на перчатки те картинки с изображением продуктов в которых есть этот витамин.