**Цикл валеологических игр, направленных на формирование здорового образа жизни у дошкольников**

**Цикл  валеологических   игр,**

**направленных    на  формирование  здорового  образа жизни  у  дошкольников**

**"Где  живет  витаминка?"**

**Дидактическая   задача:** знакомить  детей  с  видами  витаминов  и  их  источником.

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  картинку,    и  назвать  какие  витамины   находятся  в  данном  фрукте  или  овоще.

**Игровые  действия:** выбор  карточек  и  соотнесение   их  с  изображением   овоща  или  фрукта.

**Ход  игры**:

Взрослый  предлагает  детям  разделиться  на  две  команды. Игрок  первой  команды  показывает  витамин, а  игроки  другой  команды  показывают  картинки с  изображением  овощей  и  фруктов, в  которых  он  есть. Далее   наоборот: игрок  второй  команды  показывает  картинку  с  изображением  фрукта  или  овоща, а  игроки  первой  команды   называют  витамины, которые  в  нем  есть   и  показывают  соответствующую  картинку .

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию

**"Что  любит  сердце?"**

**Дидактическая   задача:** прививать   привычку  к  здоровому  образу  жизни, расширять  кругозор  детей   по  профилактике  болезни  сердца.

**Игровые  правила:** Нужно  называть   вид  продукта  или  вид  деятельности  полезный  для  сердца.

**Игровые  действия:** называние  слов  и   соединение  частей  сердца  в  целое.

**Ход  игры:**

            Взрослый  предлагает  детям  называть  виды  продуктов  и  виды  деятельности,  полезные  для  сердца. Каждое   названное  слово - это  часть  сердца. Постепенно  по  мере  названия   детьми  слов  получается  целое  сердце. Количество  игроков  до 6   человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Утро  начинается…"**

**Дидактическая   задача:** приучать  детей  к  выполнению  режима  дня, закреплять  виды  деятельности, проводимые  в  разное  время  суток.

**Игровые  правила:** Нужно  называть  виды  деятельности, проводимые  утром, днем, вечером, ночью.

**Игровые  действия:** выбор  картинок  и  называние    видов  деятельности, соответствующие   утру, дню, вечеру  и  ночи.

**Ход  игры:**

            Воспитатель  предлагает  детям  выбрать  картинку   времени  суток  и  назвать  к  ней   соответствующие  виды  деятельности,  которые  необходимо  проводить   в  это  время  суток  и  расположить   карточки  в  той  последовательности, в  которой  они  должны  выполняться. Количество  игроков  до10  человек  (Рис. 3).

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Часы  здоровья"**

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  вредных  и  полезных  продуктах  питания  и  видах   деятельности.

**Игровые  правила:** Нужно  прокрутить  стрелки  на  "часах  здоровья"  и  определить  полезность  или  вредность    изображения.

**Игровые  действия:** определение  полезности  или  вредности  изображения  на  картинке.

**Ход  игры:**

            1  вариант. Воспитатель  предлагает  детям  по  очереди  прокручивать  стрелки  на  "часах  здоровья", при  этом   периодически   говорит: "Стоп". Игрок  останавливает  стрелку    на  "часах  здоровья", рассматривает  изображение, на  которое  она   направлена  и    рассуждает  о  полезности  или  вредности   того, что  находится  на  картинке . Количество  игроков  до 10  человек.

            2  вариант. Совместить  два  круга  часов  и  соотнести  варианты  картинок. Например, во  время  занятия  - не  кричать  или   перед  сном  не   смотреть  долго  телевизор;

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Дерево   здоровья"**

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  вредных  и  полезных  продуктах  питания.

**Игровые  правила:** Нужно  распределить   картинки  на  листочках    по  соответствующим  деревьям.

**Игровые  действия:** определение  полезности  или  вредности  изображения  на  картинке.

**Ход  игры:**

     Воспитатель  предлагает  детям  разделиться  на  две  команды, выбрав  для  себя  дерево  "здоровья"  или      дерево  "нездоровья"   и  включает  легкую  музыку.

 Пока  играет   музыка,  дети  развешивают  листочки  с  картинками  по  соответствующим  деревьям.  Как   музыка  остановилась,   воспитатель  подводит  итоги  выполнения  задания.  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Здоровье  с  комнатными  растениями"**

**Дидактическая   задача:** закреплять  знания  у  детей  о  комнатных  растениях, их  названиях  и  полезных  свойствах.

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  из  ряда  картинок  картинки  с  изображением  комнатных  растений, назвать  их  и  перечислить  его  полезные  свойства.

**Игровые  действия:** называние   растения  и  определение  его  полезности.

**Ход  игры:**

            Воспитатель  предлагает  детям  выбирать  по  очереди  перевернутые  картинки. Рассмотрев   изображение на  картинке  ребенку  необходимо  назвать  комнатное  растение   и  перечислить  его  полезные  свойства. Выполнив   задание,  ребенок  получает  фишку. Выиграл  тот, у  кого  больше  фишек.  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Будь  здоров"**

**Дидактическая   задача:** формировать  привычку  здорового  образа  жизни, закреплять  знания  у  детей  о  полезных  продуктах  и  видах  деятельности.

**Игровые  правила:** Нужно  выбрать  по очереди  картинку  с  изображением  продукта  питания  и  вида  деятельности  и  соотнести  их  между  собой.

**Игровые  действия:** соотнесение  продукта  питания  с  видом  деятельности.

**Ход  игры:**

            Воспитатель  предлагает  детям  выбрать, например, картинку  с  изображением  моркови  и  спортсмена   и  соотнести  их  между  собой: спортсмен  для  питания  выбирает  полезные  овощи  и  т.д  (Рис. 7).  Количество  игроков  8-10  человек.

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Здоровье  и  цвет"**

**Дидактическая   задача:** учить  создавать   определенный  настрой  на  определенный  вид  деятельности  с  помощью  цвета.

**Игровые  правила:** Нужно  соотносить   определенный  цвет  с  определенным  видом  деятельности.

**Игровые  действия:** соотнесение  цвета  с  соответствующим  видом  деятельности.

**Ход  игры:**

            Воспитатель  предлагает  детям  выбрать   цвет  и  соотнести  с  соответствующим  видом  деятельности:

Красный - возбуждающий, энергетический  (занятия, экзамен, спорт);

Желтый - при  напряженной  работе  глаз  (пишут, рисуют, читают);

Синий, голубой - при  напряженных  физических  нагрузках  (отдых  после  физических  нагрузок); Фиолетовый - ускоряет  процессы  регенерации  (быстрое  заживление  после  болезни); Оранжевый - для  преодоления  вялости  (поют, танцуют); Зеленый - для  создания   положительного   эмоционального  фона  (спальня, отдых);

Эта  игра  может  проводиться  как  часть   занятия   по  познавательному  развитию, так  и  в  свободной  деятельности  детей, как  самостоятельная  игра.

**"Ежики"**

**Дидактическая   задача:**  развивать   мелкую  моторику пальцев  рук, внимание, дикцию, нормализация  дыхания.

**Игровые  правила:**    повторять   движения  за  ведущим   и  по  содержанию  стиха.

**Игровые  действия:**  соотнесение  движения   с  содержанием  стихотворения, нормализация   дыхания

**Ход    игры:**

"Прибежали, прибежали ежики, ежики.

Наточили, наточили ножики, ножики.

Прискакали, прискакали зайчики, зайчики.

Ну-ка дружно, ну-ка вместе, девочки - мальчики!" (Дети!).