**Картотека игр по валеологии в старшей группе**

*Подготовила: Кузнецова М.Е.*

***Игра 1. «Что сначала - что потом» (режим дня)***

Цель: закрепление представления о том, что соблюдение правильного режима дня полезно для здоровья.

Материал: сюжетные картинки с изображением действий, характерных для определенного периода суток.

Описание: предложить игрокам разложить картинки в правильной последовательности, объяснить свой выбор.

***Игра 2. Дидактическая игра: «Чистые руки»***

Цели: Обучать последовательности действий процесса умывания. Активировать словарь: мыло, мочалка, щетка, полотенце. Формировать потребности в соблюдении правил личной гигиены. Учить практическому освоению навыков здорового образа жизни.

Материал: картинки с правилами, предметами туалета, мелкие игрушки, объемные фигурки животных, предметы труда.

Содержание.

1 – й вариант – воспитатель предлагает детям выбрать картинки, соответствующие правилу, когда надо мыть руки, и соответственно картинке найти объемные предметы.

2 – й вариант – воспитатель предлагает детям имитировать движения процесса умывания (развивается творчество и воображение).

***Игра 3. «Полезные продукты».***

Цели: закрепить знания о том, какие продукты полезны, а какие вредны для организма; подвести к пониманию, что не все вкусное полезно.

Оборудование: предметные картинки с изображением продуктов (торт, различные фрукты и овощи, копченая колбаса, конфеты, газированная вода, каша, молоко, варенье и т. д.).

Содержание: Детям предлагается разложить предметные картинки на три стола: полезные, не очень полезные, вредные продукты.

***Игра 4. «Как нужно ухаживать за собой?»***

Цель: формирование навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.

Оборудование: фишки, карточки с вопросами.

Содержание: Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.

Вопросы

1. Назови предметы, которые тебе понадобятся для умывания (мыло, полотенце).

2. Назови предметы, которые потребуются для того, чтобы принять душ (шампунь, мыло, гель для душа).

3. Как часто нужно мыться? (Каждый день).

4. Как часто нужно чистить зубы? (Утром и вечером).

5. Как часто нужно подстригать ногти? (Не реже 1 раза в 10 дней).

6. Как часто нужно мыть уши? (Каждый день).

7. Как часто нужно менять нижнее бельё? (Каждый день).

***Игра 5: «Малыши- крепыши»***

Цель: закреплять знания о здоровом образе жизни, понимание того, что занятия физкультурой, закаливание, правильное питание и соблюдение режима способствует хорошему физическому развитию.

Оборудование: картинки с изображением зарядки, прогулки, посещения стоматолога, занятий спортом и т. д.

Содержание **игры**.

Вариант 1. Водящий показывает картинки, дети описывают их и объясняют, чем полезна та или иная ситуация для здоровья.

Вариант 2. Детям раздаются картинки с изображением режимных процессов. Дети выкладывают их в соответствующей последовательности, объясняя свой выбор и предлагая изменения и дополнения, которые могут быть внесены в режим дня.

***Игра 6. «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.

***Игра 7. «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.

***Игра 8. «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.

***Игра 9. «Где мы были, мы не скажем, а что делали- покажем»***

Цель: закрепить названия видов спорта и соответствующих действий спортсменов, развивать координацию движений.

Описание **игры**: Водящий выходит из комнаты, дети договариваются между собой, движения каких спортсменов будут имитировать. Водящий, зайдя в комнату,говорит: *«Где вы были, что вы делали?»*.Дети отвечают: *«Где мы были, мы не скажем, а что делали – покажем»* и выполняют движения. Если водящий угадывает вид спорта, водящим становится играющий.

***Игра 10. «Умею- не умею»***

Цель***:*** акцентировать внимание детей на своих умениях и физических  возможностях своего организма; воспитывать чувство собственного достоинства.  
Оборудование***:*** мяч.

Описание: ведущий бросает мяч и произносит: «Я умею» или «Я не умею». Ребёнок, поймав мяч, продолжает фразу, объяснив, почему он умеет или не умеет. Например, «Я умею бегать, так, как у меня есть ноги. Я не умею летать, потому что у меня нет крыльев».

***Игра 11. «Скорая помощь»***

Цель: закрепить у детей знания и практические умения по оказанию первой помощи.

Оборудование***:*** картинки с изображением медицинских принадлежностей (термометр, бинт, зеленка). В

Описание: воспитатель обыгрывает с детьми ситуацию, когда человек порезал руку, ногу, разбил колено, локоть, затемпературил, когда заболело горло, попала соринка в глаз, пошла носом кровь. По каждой ситуации отрабатывать последовательность действии.

***Игра 12. Дидактическая игра «Определи по звуку»***

Цель: упражнять органы слуха в определении и раз­личении разных звуков.

Содержание: для проведения игры дети делятся на две команды и садятся спиной к воспитателю. Воспитатель с помощью различных предметов и инструментов имитирует различные звуки. Для этого можно использовать музыкаль­ные инструменты, бумагу, фольгу, надувной воздушный шар, стеклянную и металлическую посуду, насос для накачивания мячей, резиновую игрушку-пищалку и др. Игроки каждой команды по очереди угадывают звук. Выигравшей считается команда, давшая больше правильных ответов и допустившая меньше ошибок. За каждый правильный ответ команда по­лучает фишку.