**Игры по валеологии для детей -дошкольников**

**“Кто я?”**

 Цель: расширение знания ребёнка о самом себе, своём имени, своей фамилии, возрасте.

 Оборудование: зеркало; предметные картинки с изображением животных, птиц.

 Расскажи, что ты знаешь о себе (имя, возраст, рост, цвет и длина волос, цвет глаз, дата рождения, девочка или мальчик).

 Расскажи, на кого ты похож: на маму или папу.

 Есть ли у тебя признаки, которые присутствуют у какого – либо животного, птицы?

**“Светофор здоровья”**

 Цель: формирование представлений о здоровом образе жизни.

 Материал: круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

 Описание: предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг- то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый- то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг- то, что вредит здоровью.

**“Где спрятались витамины?”**

Цель: закрепление представления о группах витаминов, их значении и пользе для здоровья.

Материал: корзинки с буквами, указывающими на группы витаминов( А, В, С); муляжи фруктов и овощей.

 Описание: предложить разложить муляжи по корзинам с соответствующей группой витаминов.

|  |
| --- |
| 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. |

|  |
| --- |
| **“Солнце, воздух и вода - наши верные друзья”**Цель: формирование представления о средствах и видах закаливания ( водные, воздушные, солнечные), их значении для здоровья.Материал: сюжетные картинки.Описание: дети рассматривают картинки, определяют, какую пользу для здоровья приносят солнце, воздух и вода. Выигрывает тот, кто назовет наибольшее количество полезных свойств. |

**“Назови правильно (медикаменты)”**

Цель: ознакомление с названиями медикаментов, которыми пользуются для лечения и которые входят в состав «домашней аптечки».

Материал: картинки с изображением медикаментов, входящих в состав «домашней аптечки», «аптечка».

Описание: детям предлагается собрать «домашнюю аптечку», называя медикаменты , объяснить свой выбор.

|  |
| --- |
|  **“Как нужно ухаживать за собой?”**Цель: формирование навыки контроля за выполнением правил личной гигиены.Оборудование: волчок, фишки, карточки с вопросами.Ведущий крутит волчок, который определяет карточку с вопросом. За правильный ответ ребёнок получает фишку. Выигрывает тот, у кого окажется больше фишек.Вопросы1. 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). |

|  |
| --- |
|   **“Добрые слова”** |

Что такое хорошо, а что такое плохо

 Цель: уточнение представлений детей об экологически правильном поведении.

 Материал: сюжетные картинки.

 Описание: предложить детям определить на картинках и выбрать те, на которых ребенок ведет себя хорошо, бережет свой организм( в дождливую погоду выходить на улицу с зонтом, заниматься спортом, питаться полезными для здоровья продуктами и т. д.)

  **“Выбери съедобные грибы и ягоды”**

 Цель: закрепление знания о съедобных и ядовитых растениях, умения отличать их друг от друга.

 Материал: корзины, муляжи или карточки с изображением съедобных и ядовитых грибов и ягод, фишки.

 Описание: предложить собрать съедобные грибы и ягоды в корзины, а «несъедобные» оставить в лесу. За каждое правильно выбранное растение-фишка. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество фишек.