

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение №76 г. Липецка



КАРТОТЕКА ИГР И ОПЫТОВ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗОЖ

(для детей старшего дошкольного возраста)





I. СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 1

«Скелет человека»

Цель: методом самообследования выяснить сколько костей входит в состав отдельных частей скелета (рук и ног).

Проведение: предлагает детям ощупать свой пальчик и выяснить, сколько косточек содержит каждый пальчик. Дети делают вывод, что указательный, средний, безымянный и мизинец имеют по три косточки, а в большом пальце

две косточки, затем обследуют кисть и всю руку, выясняют, сколько костей и какие (короткие или длинные) в предплечье, плече. Также обследуют ногу, определяя, сколько костей в бедре, сколько – в голени, сколько – в каждом пальчике. Делают вывод, что внутри человека есть косточки, они составляют скелет человека, что скелет – это основа человека, он поддерживает и защищает все органы.



I. СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 2

«Кожа человека»

Цель: путем метода самообследования изучить внешний вид и строение кожи.

Оборудование: лупа, лист белой бумаги, гуашь, салфетка для вытирания рук.

Проведение: Воспитатель предлагает рассмотреть свою кожу в лупу. Дети выясняют, что на коже есть мелкая сеточка, волоски, бугорки, складочки, впадинки. Воспитатель предлагает оттянуть кожу, дети делают вывод о том, что кожа в разных местах тела прикрепляется по-разному. Затем дети рассматривают все ли тело покрыто кожей, делают вывод о том, что кожа покрывает тело человека, но есть участки непокрытые кожей (глаза, ногти, носовая и ротовая полости). Воспитатель предлагает детям посмотреть на кончики пальцев. На них из складочек образовался рисунок, предлагает сравнить свои пальцы и пальцы соседа и сделать отпечатки пальцев на бумаге. Дети выясняют, отпечатки имеют разный рисунок, что у каждого человека он свой.

 I. СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА	 I. СТРОЕНИЕ ЧЕЛОВЕКА
КАРТОЧКА № 3 «Весёлый человек» Цель: развивать воображение, складывать фигуру (или лицо) человека из отдельных частей. Оборудование: детали частей тела человека разного размера в разной одежде, детали и части головы. Проведение: Воспитатель предлагает ребёнку несколько комплектов деталей изображения человека, по своему усмотрению ребёнок подбирает детали одного комплекта и складывает изображение или из деталей разного комплекта собирает шуточного, карикатурного человека.	КАРТОЧКА № 4 «Что ты знаешь» Цель: закреплять знания о строении, работе и особенностях человеческого организма. Оборудование: мяч, поощрительные призы. Проведение: Воспитатель – водящий бросает мяч ребёнку и спрашивает: «Что ты знаешь... (например, о сердце)?» ребёнок поймавший мяч, отвечает. Остальные дети внимательно слушают, желающие дополняют ответ, уронивший мяч, теряет право на ответ. Дети не должны перебивать друг друга, дополнять только после того, как закончен ответ. В конце игры самый активный получает поощрительный приз.
 II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА	 II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА
КАРТОЧКА № 5 «Угадай на вкус» Цель: Формировать представление о том, что с помощью языка можно определить вкусовые качества пищи. Оборудование: шажки с кусочками пищи на тарелочках, платки. Проведение:	КАРТОЧКА № 6 « Угадай, кто позвал?» Цель: тренировать органы слуха и активизировать внимание и слуховую память детей. Проведение: Ведущий, стоя спиной к детям, должен определить по голосу, кто его позвал. В случае правильного ответа место ведущего занимает ребёнок, чей

Дети выполняют задание в парах – одни испытуемые, другие ученые. Ученые подносят пищу на шпажках к языкам испытуемых. Испытуемые угадывают название пищи, при этом подглядывать и жевать нельзя, можно только ощупывать пищу языком и съесть, если узнаешь (затем дети меняются ролями).	голос был определен.
II.ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА 	II.ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА 
КАРТОЧКА № 7 «Дегустатор» Цель: показать роль обоняния в жизни человека. Оборудование: стаканчики (закрытые крышечками) с наполнителями: сок чеснока, огурца, лука, цедра лимона, раствор кофе, ватки с ароматами духов, баночка с гигиеническими палочками Проведение: Дети окунают в стаканчик палочку и определяют аромат: какой он, что можно сделать с этим ароматом, где можно его использовать, полезен ли он человеческому организму и т.д. Затем другой палочкой определяют аромат из другого стаканчика и т.д. Воспитатель с детьми обсуждает запахи их применение и назначение. <u>Краткая информация воспитателя детям.</u> - В мире существует очень много различных запахов. Одни нам знакомы, другие нет; одни нам приятны, а другие не	КАРТОЧКА № 8 «Зачем человеку глаза» Цель: Показать роль зрения в жизни человека. Оборудование: платок Проведение: Воспитатель выполняет бесшумно какие-либо действия, дети не видят, что делает воспитатель и ничего сказать не могут. Затем те же действия воспитатель выполняет так, чтобы дети их видели, затем они описывают действия. Дети делают вывод, почему они смогли описать действия те, которые увидели.

очень; одни нам полезны, а есть и другие – опасные для нашего здоровья. Это запахи различных газов, химикатов, красок, бензина, даже дыма. При работе с такими опасными запахами рекомендуется носить защитные маски и стараться, как можно меньше находиться в помещении с этими веществами.

- Что же могут вызвать у человека эти опасные запахи? (удушье, аллергию, воспаление слизистой носа и т.д.)

II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА



КАРТОЧКА № 9

«Что чувствует кожа»

Цель: Показать детям, что кожа чувствует холод, тепло, прикосновение, боль.

Оборудование: перышки, палочки, емкость с теплой и холодной водой.

Проведение: Воспитатель предлагает детям взять перышки и провести ими по руке и описать свои ощущения (легкое прикосновение, приятно). Потом дети берут палочки и надавливают на кожу. Дети описывают свои ощущения (давление). Затем дети трогают бутылочку с теплой и холодной водой. Делают вывод, что прикосновение, давление, тепло, холод ощутили кожей.

Воспитатель говорит детям о том, что хотя бы раз в жизни каждый из вас чувствовал кожей боль. Предлагает

II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА



КАРТОЧКА № 10

«Как работает сердце»

Цель: формировать представления о работе сердца. Показать значение сердца в жизни человека и для слаженной работы всего организма вообще

Проведение: пробуем сжимать и разжимать пальцы в кулаке в течение 18 секунд. Устали пальцы, а сердце, не уставая, работает всю жизнь. Вот каким тренированным должно быть сердце. Делают вывод о том, что занимаясь физкультурой и спортом, мы укрепляем не только мышцы, но и сердце.

вспомнить и рассказать, когда это было (сдавали кровь из пальца, задели колючки растений - кактус, роза, крыжовник, малина, поцарапала кошка, прикоснулся к очень горячему предмету, порезался ножом, другим острым предметом). Дети отвечают хорошо это или плохо, когда человек чувствует кожей боль? (хорошо). (ответы детей). Делают выводы о том, что могло бы случиться, если бы этого не происходило и что человек должен заботиться о коже.



II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 11

«Путешествие хлебного комочка»

Цель: рассказать о пути, который проходит пища в организме человека, объяснить необходимость тщательного пережевывания.

Оборудование: таблица со схематическим изображением пищеварительной системы человека, хлебный шарик.

Проведение: Дети прокатывают шарик по таблице и повторяют за воспитателем название органов пищеварительной системы.

II. ФИЗИОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 12

«Кожа не промокает»

Цель: Уточнить свойства кожи человека.

Оборудование: лейка с водой, тазики.

Проведение: Воспитатель предлагает посмотреть внимательно на себя, своего соседа, определяют, что тело покрыто кожей. Воспитатель предлагает выяснить промокает ли наша кожа. Воспитатель из лейки поливает на руки детей водой. Спрашивает:

- Что произошло с нашей кожей? (руки мокрые...)
- Да, ребята мы говорим руки мокрые, но только сверху, а внутрь кожи попала вода? (Нет, капельки скатываются...)
- Ребята, что с нами происходит, когда мы слишком тепло одеты и много двигаемся? (Потеем.)
- Как вы думаете, почему мы потеем?

	- Оказывается, наша кожа помогает нашему организму охлаждаться! - Намочите кожу на одной руке водой, а на другой оставьте сухой. Подуйте на кожу обеих рук. Какой руке прохладнее? Верно, мокрая! Какой делаем вывод? Верно, когда на коже человека появляется пот, он охлаждается. Делают вывод о том, что кожа помогает человеку охлаждаться и не промокает.
III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА КАРТОЧКА № 13 «Как передаются микробы от человека к человеку» Цель: опытным путем показать детям как передаются микробы от человека к человеку Оборудование: гель для тела с блестками (тени) Проведение: Перед проведением опыта взрослый наносит себе на ладони гель для тела (тени) с блестками. Потом он предлагает детям поздороваться за руку, при этом плотно сжимает ладошку каждого ребенка. После этого взрослый «неожиданно» обнаруживает, что его ладонь грязная и просит детей посмотреть на свои ладошки. Дети видят на них следы блесток. Делается вывод о том, как точно также при контакте с другим человеком (или с предметом, с животным) передаются невидимые микробы.	III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА КАРТОЧКА № 14 «Как передаются микробы воздушно-капельным путем» Цель: опытным путем показать детям как передаются микробы по воздуху Оборудование: мыльные пузыри, медицинская маска, 2 куклы Проведение: Воспитатель дует окрашенные мыльные пузыри на кукол, одна в маске, другая нет. Маска куклы становится цветной, у другой куклы - лицо. Делается вывод о том, что по воздуху передаются невидимые микробы, а ношение маски во время карантина может защитить человека от вирусов.

 III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	 III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
КАРТОЧКА № 15 «Чтобы зубы не болели» Цель: формировать представление о необходимости чистить зубы. Оборудование: кусочки черного хлеба, зубочистки, зубные щетки, зеркало. Проведение: Предложить детям съесть кусочек черного хлеба. А затем посмотреть в зеркало на свои зубы. (На белых зубах хорошо выделяются остатки черного хлеба). Попробовать очистить зубы зубочисткой. Выяснить как можно очистить зубы и для чего это нужно?	КАРТОЧКА № 16 «Сосульки нельзя есть» Цель: узнать: можно или нельзя есть сосульки и то, что не всякая вода пригодна для питья. Оборудование: сосулька, принесенная с улицы, емкости для воды Проведение: Воспитатель кладет сосульку в емкость. Задает вопрос: «Как вы думаете сосулька чистая или грязная? Давайте это проверим». После того, как сосулька растает, воспитатель переливает талую воду в другую емкость через несколько слоев марли. На марле осталась грязь. Дети делают вывод о том, что сосульку грязные их есть нельзя.
 III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА	 III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА
КАРТОЧКА № 17 «Зачем мы моем овощи и фрукты» Цель: закрепить правила о том, что необходимо мыть фрукты и овощи перед едой. Оборудование: муляжи фруктов и овощей, окрашенные мыльные пузыри Проведение: Воспитатель предлагает детям подуть	КАРТОЧКА № 18 «Лови, бросай, предметы гигиены называй» Цель: закреплять знания детей о предметах гигиены. Оборудование: мяч. Проведение: дети становятся в круг, воспитатель в центре. По очереди бросает мяч детям. Дети называют предметы гигиены, которыми они пользуются и знают.

мыльные пузыри, муляжи овощей и фруктов окрашиваются. Дети выясняют что, так микробы, находящиеся в воздухе, попадают на овощи и фрукты, дети делают вывод о том, что овощи и фрукты нужно мыть перед едой.



III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 19

«Можно - нельзя»

Цель: закрепление знания детей о правилах пользования предметами гигиены.

Проведение: детям описываются различные ситуации, отвечая можно или нельзя, так поступать, дети закрепляют правила пользования предметами гигиены.



III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 21

«Найди опасные предметы»

Цели: помочь детям запомнить предметы, опасные для жизни и здоровья; помочь самостоятельно сделать выводы



III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 20

« Отгадай загадку по картинке»

Цель: помочь детям запомнить основную группу опасных предметов, развивать внимание.

Оборудование: картинки с изображением опасных предметов.

Проведение: Взрослый загадывает загадку, а дети отгадывают и находят соответствующую картинку. Взрослый просит подумать и сказать, чем опасны эти предметы? Дети рассказывают, какую опасность таит каждый предмет.



III. ГИГИЕНА И БЕЗОПАСНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 22

«Опасно – не опасно»

Цели: учить детей отличать опасные жизненные ситуации от не опасных, уметь предвидеть результат возможного

о последствиях не осторожного обращения с ними.

Оборудование: нож, ножницы, иголка, утюг.

Проведение: В квартире остаются Андрюша и Наташа. Их родители ушли на работу. Давайте расскажем малышам, какими предметами нельзя им пользоваться, чтобы не случилось беды. Дети повторяют правила безопасности:

- Все острые, колющие, режущие предметы обязательно надо класть на место;
- Нельзя включать электроприборы, они могут ударить током или стать причиной пожара;
- Ни в коем случае нельзя пробовать лекарства – это яд;
- Нельзя пробовать стиральные порошки, средства для мытья посуды, соду, хлорку;
- Опасно одному выходить на балкон.

развития ситуации; закреплять знание правил безопасного поведения; воспитывать чувство взаимопомощи.

Оборудование: набор дидактических картинок с изображением опасных и не опасных для жизни и здоровья ситуации; карточки разных цветов (красного, белого и жёлтого) в зависимости от вариантов игры. Содержание картинок: ребёнок ползает по лестнице, читает книгу, прыгает с высоты, одет не по погоде, кашляет на других и т.д.

Проведение: Детей просят определить степень угрозы предлагаемой (наглядной или словесной) ситуации для жизни и здоровья, поднять определённую карточку, в зависимости от опасности, правильно разложить дидактические картинки.

Внимательно прослушав рассказ воспитателя, дети поднимают красную карточку, если есть опасность, жёлтую – если опасность может возникнуть при определённом поведении, и белую – если опасности нет.

Дети не должны мешать друг другу, при необходимости *дополнять ответы товарищей, не подсказывать и не пользоваться подсказками.*



IV. ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 23

Дидактическая игра «Собери пазлы витаминов А, В, С»



IV. ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА

КАРТОЧКА № 24

«Полезная и вредная еда»

Цель: закрепить знания у детей о пользе витаминов и их значение для здоровья человека и продуктов в которых содержатся эти витамины. Оборудование: карточки с названием витаминов и картинки с изображением продуктов. Проведение: предложить детям картинки с изображением продуктов, в которых содержатся витамины и картинки с вредными продуктами и собрать пазлы витаминов А,В,С, выяснить почему дети оставили картинки с вредными продуктами.	Цель: закрепить представление детей о том, какая еда полезна, какая вредна для организма. Оборудование: Карточки зелёного и красного цвета; предметные картинки с изображением продуктов питания (торт, лимонад, копчёная колбаса, пирожные, конфеты, чёрный хлеб, каша, молоко, варенье, сок, овощи, фрукты); поощрительные значки (вырезанные из цветного картона яблоко, морковь, груша). Проведение: Детям раздают картинки с изображением различных продуктов питания. Под зелёную картинку положить картинки с полезной едой, а под красную – с вредной, дети должны быть внимательны, в случае ошибки исправления не допускаются. Верное решение игровой задачи поощряется значком.
IV. ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА 	IV. ПИТАНИЕ ЧЕЛОВЕКА 
КАРТОЧКА № 25 «Пищевое лото» Цель: формировать у детей представление о пользе тех или иных продуктов, для чего они нужны человеку. Оборудование: три большие карты с кармашками (витамины, белки, жиры); маленькие карточки с изображением тех или иных продуктов (32 шт.), большие карты по типу лото. Проведение: Дети раскладывают маленькие карточки в	КАРТОЧКА № 26 «Кто в домике живет?» Цель: дать знания о компонентах составляющих пищевые продукты: жирах, белках, углеводах, витаминах, раскрыть их роль в жизни человека. Научить способам сохранения и укрепления здоровья через желание правильно питаться. Оборудование: плоскостной домик с открывающимися окошечками, за окошечками наклеены предметные картинки продуктов питания.

кармашки больших карт. Витамины: морковь, лук, арбуз, смородина, малина, шиповник, огурец, яблоко. Белки: молоко, кефир, яйца, грибы, орехи, мясо, крупы, рыба. Жиры: сметана, колбаса, сосиски, семена подсолнуха, растительное и сливочное масло, шоколадные конфеты, сало.

Игроки выбирают себе большие карты. Ведущий показывает маленькие карточки по одной, а игроки берут нужные им и кладут на свою карту. Выигрывает тот, кто первым заполнит все окошечки своей карты (по типу лото).

Проведение: рассматривание картинок, разрешение проблемных

ситуаций по заданию воспитателя.

Вариант 1. Отгадать какие продукты спрятались за дверью под названием:

белки, жиры, углеводы, витамины.

Вариант 2. Рассмотрите картинки, скажите к какой группе полезных веществ

они относятся, проверьте свой ответ, закрыв дверцу, прочитайте, что на ней написано.

Вариант 3. Предложить решить проблемные ситуации:

- Что будет, если ребенок не будет есть мясо, рыбу, молочные продукты?
- Будет мало есть каши и хлеба?
- Будет много есть сладостей?