Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Искровский детский сад» муниципального образования –

Рязанский муниципальный район Рязанской области.

**Картотека игр «Формирование здорового образа жизни в играх-экспериментированиях»**

**Подготовила:** Рулева И. В

Воспитатель 1 квалификационной категории

МБДОУ «Искровский детский сад».

Для детей среднего и старшего возраста.

«Расскажи – и я забуду,

Покажи и я запомню.

Дай попробовать – и я пойму»

*(китайская пословица)*.

Ученые выделяют деятельность экспериментирования, как ведущую для детей дошкольного возраста. «Детское экспериментирование претендует на роль ведущей деятельности, в период дошкольного развития».

Экспериментирование пронизывает все сферы детской деятельности: прием пищи, игру, занятия, прогулку, сон.

Необходимо, чтобы дети поняли: человеческий организм – сложное, но в высшей степени хрупкое создание природы, и свое **здоровье**, и свою **жизнь** надо уметь беречь и защищать с самого раннего возраста.

Понятие ЗОЖ включает - режим дня, **сформированные** культурно – гигиенические навыки, закаливание, рациональное питание, двигательную активность.

Положительное отношение к ЗОЖ эффективно **формируется** в ходе игровой деятельности детей. Для закрепления навыков исследования предметов с помощью органов обаяния о вкусе есть следующие игры:

***«Загадки и отгадки»***

Перед ребенком несколько коробочек от киндера – сюрпризов, в которых кусочки чеснока, апельсина, лимона.

Воспитатель сообщает, что в коробках загадки, а на тарелочках отгадки *(каждая коробочка с номером, который соответствует номеру тарелочки)*. Предлагается понюхать каждую коробочку, и если ребенок отгадает по запаху, что в коробочке, то воспитатель открывает тарелку и подтверждает ответ. Ребенку перед игрой можно предложить с помощью зеркала найти у себя ноздри, переносицу, крылья носа.

Сделать глубокий вдох, выдох. Необходимо научить детей дышать через нос. Правильное носовое дыхание способствует тренировке дыхательной мускулатуры, улучшают местное **кровообращение**, предохраняет от переохлаждения, укрепляет дыхательную и сердечно – сосудистую систему., улучшает ритмы, повышает энергетическое обеспечение мозга.

- Как распознать разные вкусы?

- Что нам помогает это сделать?

Конечно, язычок. На языке есть маленькие присоски, которые определяют вкус.

**Игра *«Угадай, что ты съел и какого вкуса»*.**

Дети закрывают глаза и отгадывают, кусочек какого фрукта или овоща они съели и какой вкус у этого кусочка.

***«Услышь меня!»*.**

**Игра на формирование** элементарных представлений органов слуха. Спрятав руки за ширму, воспитатель проводит действия, сопровождающиеся звуковыми явлениями – переливает воду из одной банки в другую, шелестит бумагой, стучит ложками, мешает чайной ложкой в стакане, разрывает бумагу. Дети должны каждый раз определить источник звука.

***«Покажи части тела»*.**

В кругу.

Сначала называются и показываются части тела правильно, затем – неправильно, следя за реакцией и внимательностью детей можно показывать: руки, ноги, голову, шею, уши, нос, глаза, рот, волосы, брови, подбородок, щеки, веки, ресницы.

***«Снежный ветер»*.**

Ход игры: в правую *(левую)* руку уберем трубочку для коктейля, подносим ее к подносу с манной крупой, слегка прикасаемся к трубочке губами и тихо дуем в нее. Получается ветер, который поднимает и кружит, например *«снежинки»*.

Цель игры: учить регулировать вдох и выдох при работе с трубочками для коктейля. Знакомство со свойствами сухой манной крупы. Расширять словарный запас *(сыпучая, легкая, состоит из мелких частиц – крупинок)*.

Исследование свойств воды (растворяет вещества, меняет свой вкус, можно рассмотреть на примере соли и сахара. Здесь можно обсудить пользу умеренного, неумеренного употребления этих продуктов. Это **сформирует** представление о правильном питании.

***«Определение жира в пище»*.**

Детям необходимо показать, что некоторые продукты *(колбаса, мясо, сыр, сосиски, торт)* имеют большое количество жира и требуют осторожности в употреблении, а морковь, яблоко, огурец являются нежирными и не требуют ограничений – их можно есть много.

***«Значения кальция в организме»*.**

На примере яичной скорлупы, можно показать роль кальция для **здоровья**.

Эксперимент. Растворить скорлупу яйца в уксусном растворе (кальций, входящий в ее состав, обеспечивает такие свойства, как твердость, прочность, без него скорлупа стала мягкой, непрочной). Если сравнивать с организмом человека, то необходимо вместе с детьми сделать вывод: кальций нужен для того, чтобы кости были прочными, для нормализации деятельности эндокринной, мышечной и нервной систем, для обеспечения устойчивости организма к воздействию неблагоприятных внешних факторов.

Игры и опыты с применением природных компонентов: ветра, солнца, воды.

Игры с ветром:

- *«Цветочные ленточки»*. Бег с ленточками *(длина 1 м)* по направлению ветра, против ветра, но так, чтобы ленточка не касалась земли.

- *«Не дай шару упасть!»*

Надо дуть на воздушные маленькие шарики или мыльные пузыри, тормозя их движение на землю. Побеждает тот, кто дольше удержит свой шар *(пузырь)* в воздухе.

***«Игры с песком»***

- 1 способ: смешиваем песок с водой, сооруди замок ладошками.

- 2 способ: сделай эту работу с помощью совочка, лопатки, **формочек**.

*«Опыт на сравнение, как качество предметов влияют на движение»*.

Инструкция: сравни, где бежать легче, быстрее

- по плану или асфальту;

- по песку мокрому, сухому.

***«Игры с солнцем»***

- *«Поймай солнечный зайчик!»*

Найди, с помощью зеркала солнечного зайчика, подвигай его, погоняй зайчика друг за другом.

Опыты:

- Как можно посмотреть на солнышко?

- Рассмотрим солнышко через закопченное стекло.

*«Игры с камнями»*

- *«В гостях у сказки»*.

Выложи из камешков сказочных героев.

- *«Перейди болото»*.

Прыгаем по камешкам.

***«Игры с водой»***

- *«Мои ладошки большие»* - наполни емкость водой, перенеси ее в ладошках.

Опыты:

- *«Тонет – не тонет»*: погружай в воду различные предметы.

- *«Растворяем или нет?»* - используй воду теплую и холодную, растворяя в ней сахар, соль, гуашь, муку. Погружая в нее песок, лед, камешек.

- *«Сколько капелек в ложке?»*

- Измерение средством пипетки.