

Картотека игровых ситуаций: «Сам решаю — сам выбираю» (ЗОЖ и здоровьесберегающее поведение)

составила: Добрынина Н.Л., воспитатель

Каждая игра направлена на то, чтобы ребёнок самостоятельно анализировал ситуацию, выбирал безопасный и здоровый вариант, объяснял свой выбор. Подходят для детей 3–7 лет (с адаптацией сложности).

Игра 1. «Волшебник Путаница перепутал режим дня»

Возраст: 3–5 лет.

Цель: сформировать понимание последовательности и важности режимных моментов (сон, еда, прогулка, занятия, гигиена).

Материалы: карточки с изображениями режимных моментов: подъём, умывание, завтрак, прогулка, обед, сон, полдник, игры, ужин, подготовка ко сну.

Ход: воспитатель говорит: «Волшебник всё перепутал: сначала ужин, потом сон, потом прогулка ночью. Помоги всё расставить правильно!» Ребёнок выкладывает карточки по порядку и объясняет: «Сначала умываемся, чтобы быть чистыми. Потом завтракаем, чтобы набраться сил».

Варианты усложнения (для 5–7 лет): «А если сегодня праздник и мы проснулись позже? Что поменяется, а что обязательно оставить?» Ребёнок предлагает новый вариант цепочки и обосновывает.

Игра 2. «Полезное — вредное: магазин и корзина»

Возраст: 4–7 лет.

Цель: научить различать продукты, полезные для здоровья, и объяснить, почему они важны.

Материалы: два обруча (зелёный — «полезно», красный — «вредно») либо две корзины; карточки/муляжи продуктов: яблоко, йогурт, морковь, печенье, газировка, чипсы, каша, сок.

Ход: ребёнок раскладывает продукты и обязательно объясняет выбор: «Йогурт полезен, там есть бактерии для животика. Газировку не кладу — она щиплет язык и портит зубки».

Самостоятельная задача: «У тебя в гостях друг, который любит только сладкое. Собери ему полезный перекус и расскажи, что ты выбрал и почему». Ребёнок составляет мини-набор и озвучивает аргументы.

Игра 3. «Опасно — не опасно: светофор решений»

Возраст: 4–6 лет.

Цель: развить умение оценивать риски и выбирать безопасное поведение.

Материалы: карточки с ситуациями (ребёнок тянется к розетке, берёт ножницы, моет

руки, бежит по мокрому полу, надевает шапку на прогулке, пьёт из чужой чашки и т. д.); три карточки-сигнала: красный («опасно»), жёлтый («будь осторожен»), зелёный («безопасно»).

Ход: ребёнок берёт карточку с ситуацией, оценивает её и кладёт к нужному сигналу, объясняя: «Бежать по мокрому полу опасно — можно поскользнуться и удариться».

Самостоятельная задача: придумать правило для каждой опасной ситуации: «Что сделать, чтобы стало безопасно?» Например: «Попросить взрослого включить прибор», «Играть с ножницами только за столом и под присмотром».

Игра 4. «Доктор Айболит: что делать, если...»

Возраст: 5–7 лет.

Цель: закрепить алгоритм действий в типичных бытовых ситуациях (насморк, царапина, ушиб, попадание соринки в глаз).

Материалы: кукла/игрушка, карточки с симптомами/ситуациями, набор «медицинских» предметов (бинт, пластырь, салфетка, термометр без ртути, мыло, полотенце — только для показа, не для реального лечения).

Ход: ребёнок вытягивает карточку: «У куклы болит горло и температура». Он выбирает, какие действия допустимы воспитателем/родителями, а какие — только врачом: «Нужно сказать взрослому, уложить куклу, проветрить комнату. Лекарство даёт только врач».

Важно: игра не заменяет медицинский алгоритм, а формирует правильное поведение: сообщить взрослому, не заниматься самолечением.

Игра 5. «Собери рюкзак для прогулки: одеваемся по погоде»

Возраст: 4–6 лет.

Цель: научиться подбирать одежду по сезону и погоде, понимать связь между одеждой и здоровьем (переохлаждение, перегрев).

Материалы: карточки одежды (куртка, шапка, сандалии, варежки, панамы, дождевик и т. д.), карточки погоды (солнечно, дождь, ветер, мороз, жара).

Ход: ребёнок подбирает комплект к погоде и объясняет: «В мороз нужны варежки и тёплая куртка, чтобы не замёрзнуть. В жару — панамы и лёгкая футболка, чтобы не перегреться».

Самостоятельная задача: «Сегодня ветер и дождь, но ребёнок хочет надеть шорты. Как ты его уговоришь? Придумай 2 аргумента». Ребёнок формулирует: «Можно промокнуть и простудиться. Лучше надеть штаны и дождевик».

Игра 6. «Мой помощник — вода и мыло»

Возраст: 3–5 лет.

Цель: закрепить навыки личной гигиены, понимание, зачем мыть руки.

Материалы: картинки с ситуациями «до» и «после» мытья рук (после туалета, перед едой, после песка, после контакта с животным), игрушечное мыло, полотенце.

Ход: ребёнок сопоставляет пары «грязные руки — чистые руки» и называет, когда обязательно мыть руки: «После песка — там микробы. Перед едой — чтобы не заболеть».

Усложнение: «Представь, что у тебя нет воды. Что ты сделаешь вместо мытья рук?»

Ребёнок выбирает: «Возьму влажную салфетку» или «Подожду и помою при первой возможности».

Игра 7. «Путешествие в Страну Здоровья» (настольная игра-ходилка)

Возраст: 5–7 лет.

Цель: комплексное закрепление ЗОЖ: питание, движение, гигиена, безопасность, режим.

Материалы: игровое поле с клетками; кубик; фишки; карточки с вопросами/заданиями.

Ход: игроки бросают кубик и выполняют задание на клетке:

- «Красный кружок»: назвать одно действие, которое опасно для здоровья (и объяснить, чем опасно).
- «Зелёный кружок»: назвать действие, полезное для здоровья (и почему).
- «Жёлтый кружок»: решить мини-ситуацию: «Ты устал, но хочется доиграть. Что сделаешь?» Ребёнок выбирает: «Сделаю паузу, попью воды, разомнусь».

Самостоятельный элемент: в конце игры ребёнок составляет «свой рецепт здоровья» из 3 пунктов: «Я буду есть овощи, гулять каждый день, мыть руки».

Игра 8. «Что в аптечке, а что — нет?»

Возраст: 5–7 лет.

Цель: сформировать правильное отношение к лекарствам: лекарство — не игрушка, даёт только врач.

Материалы: набор карточек: пластырь, бинт, йод (для показа), витамины, таблетки, сироп от кашля, конфета, игрушка, мыло.

Ход: ребёнок сортирует на «можно использовать под контролем взрослого/врача» и «нельзя трогать самому», объясняет: «Таблетки берёт только врач, потому что можно отравиться. Пластырь можно наклеить, если взрослый поможет».

Самостоятельная задача: «Ты нашёл дома яркую коробочку. Что сделаешь?» Ребёнок формулирует алгоритм: «Не открывать, позвать взрослого, не пробовать».

Игра 9. «Спортивная эстафета: выбираем нагрузку»

Возраст: 4–6 лет.

Цель: познакомить с понятием умеренной физической нагрузки, научить прислушиваться к своему телу.

Материалы: карточки видов активности (бег, прыжки, ходьба, растяжка, спокойная игра), смайлики: «легко», «нормально», «слишком тяжело».

Ход: ребёнок выбирает 3 вида активности на день и распределяет их по времени (утро, день, вечер), объясняя выбор: «Утром — зарядка, чтобы проснуться.

Вечером — спокойная ходьба, чтобы отдохнуть».

Самостоятельная задача: «Если после бега стало тяжело дышать, что сделаешь?»

Ребёнок отвечает: «Остановлюсь, попью воды, подышу спокойно. Скажу взрослому».

Игра 10. «Письмо от Почемучки: вопросы о теле»

Возраст: 5–7 лет.

Цель: развивать осознанное отношение к телу, понимать, как простые действия помогают здоровью.

Материалы: конверт с карточками-вопросами: «Зачем нужны зубы?», «Почему важно спать?», «Что делает кровь?», «Как кожа защищает нас?», «Зачем нужны мышцы?».

Ход: ребёнок достаёт карточку, отвечает своими словами, подбирает иллюстрацию или предмет (зубная щётка, подушка, мяч и т. п.) и объясняет связь: «Зубы нужны, чтобы жевать полезную еду. Поэтому чистим их каждый день».

Самостоятельная задача: «Придумай правило для одного органа (например, для глаз) и нарисуй знак-напоминание». Ребёнок создаёт простой символ (солнце в очках, книга на расстоянии) и формулирует правило.

Как организовать самостоятельную работу детей

- **Центр выбора:** в группе разместите коробки с материалами игр и карточки-подсказки «Что делать, если...». Ребёнок сам берёт игру и выполняет задание.
- **Маршрутный лист:** для старших дошкольников — лист с 3 шагами: «Прочитай ситуацию», «Выбери решение», «Объясни почему».
- **Система поощрений без еды:** наклейки-звёздочки «Я выбрал здоровье», фишки, жетоны, которые можно обменять на право выбрать игру или книгу.