

Картотека бесед и игр по формированию у детей раннего
возраста начальных
представлений о здоровом образе жизни.

Раздел 1. Беседы

1. Беседа «Чистые ручки»

- **Цель:** научить мыть руки, объяснить важность чистоты.
- **Материалы:** мыло, полотенце, потешка «Водичка-водичка...».
- **Ход:** показ алгоритма мытья рук + чтение потешки.
-

2. Беседа «Моё личико»

- **Цель:** познакомить с частями лица, научить умываться.
- **Материалы:** зеркало, полотенце.
- **Ход:** рассматривание лица в зеркале, имитация умывания, чтение потешки «Глазки, щёчки, носик, рот...».
-

3. Беседа «Зубы нужно беречь»

- **Цель:** сформировать первичные представления о гигиене полости рта.
- **Материалы:** детская зубная щётка, кукла.
- **Ход:** показ на кукле, как чистить зубы, чтение отрывка из «Мойдодыра» К. Чуковского.
-

4. Беседа «Вкусно и полезно»

- **Цель:** дать представление о полезных продуктах (фрукты, овощи, молоко).
- **Материалы:** муляжи фруктов и овощей.
- **Ход:** знакомство с продуктами, обсуждение вкуса, игра «Что можно съесть?».
-

5. Беседа «Мы растём сильными»

- **Цель:** показать связь между движением и здоровьем.
- **Материалы:** картинки с изображением детей, занимающихся физкультурой.
- **Ход:** рассматривание картинок, обсуждение, зачем нужно двигаться.

Раздел 2. Дидактические игры

1. Игра «Умывалочка»

- **Цель:** закрепить навыки умывания.
- **Материалы:** кукла, тазик с водой, мыло, полотенце.
- **Правила:** дети умывают куклу, проговаривая действия («Моем ручки, моем личико...»).

2. Игра «Найди и назови»

- **Цель:** учить узнавать предметы гигиены.
- **Материалы:** предметы личной гигиены (щётка, мыло, расчёска), игрушки.
- **Правила:** выбрать из набора предметов только те, что нужны для чистоты, назвать их.

3. Игра «Оденемся на прогулку»

- **Цель:** формировать навыки самообслуживания, учить подбирать одежду по сезону.
- **Материалы:** кукольная одежда (шапка, куртка, варежки, шорты, футболка).
- **Правила:** подобрать одежду для куклы по сезону (зима/лето), проговорить названия.

4. Игра «Витаминчики»

- **Цель:** знакомить с полезными продуктами.
- **Материалы:** муляжи овощей, фруктов, конфет, чипсов.
- **Правила:** отобрать «витаминные» продукты, положить в корзинку, объяснить выбор.

5. Игра «Что нужно для купания?»

- **Цель:** закреплять знания о предметах гигиены.
- **Материалы:** картинки (мыло, мочалка, шампунь, зубная щётка и т.д.).
- **Правила:** выбрать картинки с предметами для купания, назвать их.

Раздел 3. Подвижные игры

1. «Солнышко и дождик»

- **Цель:** развивать координацию, реакцию.
- **Правила:** по команде «Солнышко» — бегают, «Дождик» — прячутся под зонтик.

2. «Птички летают»

- **Цель:** стимулировать двигательную активность.
- **Правила:** дети изображают птичек, машут руками, бегают по залу. По команде «Птички устали» — приседают отдыхать.

3. «По ровненькой дорожке»

- **Цель:** развивать равновесие, координацию.
- **Правила:** ходьба по прямой линии, перешагивание через небольшие препятствия (кубики, верёвочки).

4. «Весёлые ножки»

- **Цель:** укреплять мышцы ног, развивать ритмичность.
- **Правила:** ходьба, топание, прыжки на месте под весёлую музыку.

5. «Попади в цель»

- **Цель:** развивать меткость, моторику.
- **Материалы:** мягкие мячики, корзина.
- **Правила:** бросать мячики в корзину с небольшого расстояния.

Раздел 4. Пальчиковые и артикуляционные игры

1. «Моем руки»

- Сжимать и разжимать пальцы, имитируя намыливание.
- Читать: «Ладушки, ладушки, моют детки ручки...».

2. «Пальчики здороваются»

- Поочерёдно соединять пальцы правой и левой руки, начиная с большого.
- Проговаривать: «Этот пальчик — папа, этот — мама...».

3. «Часики»

- Движения языком влево-вправо, имитируя стрелки часов.
- Читать: «Тик-так, тик-так, ходят часики вот так!».

4. «Кулачок-ладошка»

- Чередовать сжатие кулака и раскрытие ладони.
- Читать: «Кулачок, ладошка, кулачок, ладошка...».

5. «Улыбка-трубочка»

- Чередовать улыбку и вытягивание губ трубочкой.
- Развивать мимические мышцы.

Раздел 5. Сюжетно-ролевые игры

1. «Купание куклы»

- **Цель:** закрепить последовательность гигиенических процедур.
- **Атрибуты:** кукла, ванночка, мыло, мочалка, полотенце.
- **Содержание:** дети купают куклу, комментируют действия.

2. «Доктор лечит мишку»

- **Цель:** снять страх перед врачами, показать заботу о здоровье.
- **Атрибуты:** игрушечные медицинские инструменты.
- **Роли:** доктор, пациент (мишка).

3. «Завтрак для зверят»

- **Цель:** формировать культуру питания.
- **Атрибуты:** игрушечная посуда, муляжи продуктов.
- **Содержание:** накрыть стол, покормить зверят, проговаривать названия блюд.

4. «Зарядка с зайчиком»

- **Цель:** вызвать интерес к физическим упражнениям.
- **Атрибуты:** игрушка зайчик, весёлая музыка.
- **Содержание:** повторять за зайчиком простые движения (прыжки, наклоны, хлопки).

5. «Собираемся на прогулку»

- **Цель:** учить последовательности одевания.
- **Атрибуты:** кукольная одежда.
- **Содержание:** одеть куклу по сезону, проговаривать названия предметов одежды.