

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
“Центр развития ребенка – детский сад № 28 “Огонек”

**Дидактическая настольная игра-ходилка  
для детей старшего дошкольного возраста  
«Путешествие в страну здоровья»**



**Автор:**  
Ваганова Евгения Владимировна,  
инструктор по физической культуре

город Бердск

**Актуальность:** Игра-ходилка — одна из старейших настольных игр, имеющая не только развлекательное, но и образовательное значение, Настольная игра помогает осваивать и систематизировать свои знания в различных областях, например, ОБЖ, ЗОЖ, ФЭМП, экология, народная культура и быт и т.д.

В процессе игры у детей развиваются мелкая моторика, речевой аппарат, ориентировка в пространстве, внимание, коммуникативные навыки и т.д.

**Описание:** Игра предназначена для детей 5-7 лет и может быть использована в совместной деятельности детей, детей и воспитателя, детей и родителей.

Игра разрабатывалась в программе *Microsoft PowerPoint*. Для изготовления игры распечатываются шесть листов формата А4 (три для внутренней стороны и три для внешней) картинки для изготовления фишек и кубика, если кубика нет в наличии.

В игре отражаются следующие составляющие здорового образа жизни: сон, питание, гигиена полости рта и тела, подвижный образ жизни, зрение.

Игра простая в освоении, поэтому при необходимости детям под силу самим разобраться в правилах.

Материал для изготовления игры можно скачать по ссылке:

<https://cloud.mail.ru/public/36iX/39gLYEFmP>

**Цель игры:** Воспитание бережного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

- Систематизировать знания о здоровом образе жизни;
- Воспитывать потребность в здоровом образе жизни
- Предупреждать различные болезни

**Требуемые знания и умения ребенка:**

- Знает о правилах личной гигиены (полости рта, кожи, одежды);
- Знает о необходимости соблюдения режима дня и питания;
- Знает о полезных продуктах и блюдах;
- Знает о пользе подвижного образа жизни;
- Знает о пользе закаливания

**Ожидаемые результаты:**

- Знает шесть компонентов здорового образа жизни: правильное питание, подвижный образ жизни (занятие физкультурой, трудовая деятельность, игры во время прогулок), личная гигиена, здоровый сон, закаливание, отказ от вредных привычек.
- Знает вредные привычки, способствующие ухудшению здоровья.
- Соблюдает правила здорового образа жизни.

**Правила игры:** В игре участвуют от 2 до 5 игроков. Воспитатель предлагает детям отправиться в далёкое путешествие в страну здоровья и знакомит с правилами игры:

- Игроки ставят фишки на старт. Очередность фишек игроки обговаривают заранее. Можно договориться, можно тянуть листочки с цифрами для определения очередности и.т.д.
- В свой ход игрок бросает кубик и переставляет свою фишку вперед ровно на столько шагов, сколько выпало очков на кубике. Фишка игрока может проходить мимо шагов, занятых фишками других игроков или останавливаться на них.
- Если фишка останавливается на круге с изображением картинке, то ход переносится по стрелке на несколько шагов назад, если изображено вредное для здоровья занятие и вперед, если изображено полезное занятие. При этом игрок должен пояснить, почему данное действие вредное, либо полезное.
- Если игрок не смог дать пояснение, то его фишка возвращается на линию старта, а пояснения дают другие игроки.
- Побеждает игрок, который первый доберётся до финиша

### *Источники*

- *Вредная и полезная еда* [https://www.colourbox.com/vector/mn\\_fastfood\\_claire-vector-9877489](https://www.colourbox.com/vector/mn_fastfood_claire-vector-9877489)
- *Зубы* [https://www.zid.com.ua/rus\\_creativework/kak-uhazhyvat-za-zubamy](https://www.zid.com.ua/rus_creativework/kak-uhazhyvat-za-zubamy)
- *Зуб с щёткой* <https://www.dentrealmarket.com/Sevimli-Disler,PR-4478.html>
- *Не здоровый сон* <http://lib.exdat.com/docs/1213/index-3698.html>
- *Здоровый сон* <https://vseosvita.ua/library/urok-a-skolar-81074.html>
- *Неопрятный ребёнок* <http://deti-i-mama.ru/skazka-mojdodyr-kornej-ivanovich-chukovskij/>
- *Опрятный ребёнок* <https://forum.materinstvo.ru/index.php?showtopic=159776&st=760>
- *Дети гуляют* <https://eliseevao-shat-dou22.edumsko.ru/articles/post/1363115>
- *Дети делают зарядку* <http://ds105.edu-ukhta.ru/message/kak-sdelat-zaryadku-lyubimoi-privyichkoj-rebenka/>
- *Сидит за компьютером* <http://md-eksperiment.org/post/20170312-v-kotoryj-raz-o-kompyuternyh-igrah>
- *малоподвижный образ жизни* <http://e-wiki.org/tr/images/Sedentarismo>
- *Зубная паста и щётка* <http://sun37.ru/archives/6245?print=print>
- *Фишки для настольных игр*  
[http://www.love.0629.com.ua/ko/diary/post.phtml?user\\_id=2836666&post\\_id=724&offset=10](http://www.love.0629.com.ua/ko/diary/post.phtml?user_id=2836666&post_id=724&offset=10)
- *Кубик* <https://www.edufichas.com/matematicas/sumas-con-dados/>
- *Замок*  
[https://www.favland.org/pimage/194851121357041863/Old\\_Castle\\_PNG\\_Clipart\\_Picture-png-6353%C3%976128/](https://www.favland.org/pimage/194851121357041863/Old_Castle_PNG_Clipart_Picture-png-6353%C3%976128/)

- **Ветхий домик** [https://www.clipartmax.com/middle/m2i8H7m2G6b1Z5m2\\_goofy-house-dibujos-de-desastres-naturales-en-terremoto/](https://www.clipartmax.com/middle/m2i8H7m2G6b1Z5m2_goofy-house-dibujos-de-desastres-naturales-en-terremoto/)
- **Девочка** <http://www.вкусняшка-тут.рф/forum/39-1506-43>
- **Мальчик** [http://dutsadok.com.ua/publ/ljudi/malchik\\_veselyj/1-1-0-148](http://dutsadok.com.ua/publ/ljudi/malchik_veselyj/1-1-0-148)