

*Содержание и правила.* Ребенок ищет «на пляже все, что море принесло». Сначала угадывает предмет, ощупывая его, не вынимая на поверхность, назвав, достает, чтобы убедиться в правильности догадки. Можно играть командами при достаточном размере песочницы.

*Цель.* Формирование представлений о процессах познания как условия для психологического здоровья.

*Чувствование.* Педагог просит детей быть внимательными, чтобы не пропустить «секреты».

*Принятие.* Какие секреты вы раньше открывали на пляже? Как это происходило? Люди каких профессий открывают секреты пляжа (Земли)?

*Осознание.* Всегда ли секреты пляжа безопасны? Уверенно ли (спокойно) вы чувствуете себя в незнакомом месте? Как меняется ваше самочувствие, когда вы находите что-то новое? Полезно ли такое состояние для здоровья?

*Выбор.* Что нам понадобится, чтобы сохранить свое здоровье на пляже? (Внимание, тактильная чувствительность.)

### Подвижная игра «Сети»

*Атрибуты и оборудование.* Канат длиной на ширину площадки.

*Игровая задача.* Перепрыгнуть через «сеть», не задев ее.

*Содержание и правила.* Дети — «рыбки» стоят в рассыпную на площадке. Два водящих — «рыбака» находятся в углах, натянув канат — «сеть» поперек площадки на уровне пола. Водящие одновременно двигаются вдоль своего края в одном направлении, «рыбки» перепрыгивают через канат. Тот, кто задел «сеть» — пойманы. Дойдя до конца площадки, водящие идут в обратную сторону, самостоятельно регулируя скорость передвижения и высоту натяжения каната, но не выше коленей участников.

*Цель.* Формирование представлений о правильном питании как условия для физического здоровья.

*Чувствование.* Педагог обращает внимание на расположение игроков на площадке (скученность). Объясняет, что рыбу легче поймать, когда она сбивается в кучу — «косяк», именно так организован промысловый лов рыбы.

*Принятие.* Почему в реках и озерах запрещено ловить сетями? (Выгребается вся рыба — взрослая и мальки, нарушается среда обитания.)

*Осознание.* Полезна ли рыба для здоровья? Чем? Какая полезнее, морская или речная? Почему?

*Выбор.* Что делают люди, чтобы сохранить виды рыб? Какую рыбу вы едите?

### Подвижная игра «Удочка»

*Атрибуты и оборудование.* Скакалка.

*Игровая задача.* Вовремя подпрыгнуть, чтобы не задела скакалка.

*Содержание и правила.* Игроки — «рыбки» в кругу, водящий — «рыбак» в центре, у него в руках сложенная скакалка — «удочка». Водящий вращает скакалку по кругу непосредственно над поверхностью, игроки перепрыгивают, не отходя назад (за пределы скакалки). «Рыбка», задев «удочку», считается пойманной.

*Цель.* Формирование представлений о нормах поведения и общения как условия для психологического здоровья.

*Чувствование.* Педагог обращает внимание на действия «рыбака» (возможность навредить здоровью, сделать больно) и «рыбок» (выход за пределы круга).

*Принятие.* Интересно ли будет играть с таким рыбаком? Как чувствует себя водящий, если игроки хитрят?

*Осознание.* Что может сделать водящий, разозлившись? Интересна ли будет такая игра?

*Выбор.* Как же играть так, чтобы всем было весело, и все оставались здоровыми?

### Подвижная игра «Река, море, океан»

*Атрибуты и оборудование.* Шнуры (ленты) разного цвета (по количеству игроков). Музыкальное сопровождение.

*Игровая задача.* Объединиться в ручейки одинакового цвета.

*Содержание и правила.* Участники игры выбирают шнуры любого цвета. Под музыкальное сопровождение дети в рассыпную двигаются по площадке. По сигналу педагога дети объединяются в команды (по цвету шнура). Расположение детей после сигнала задается ведущим: «река» — в колонну, «море» — в круг, «океан» — в шеренгу (берег).

*Цель.* Формирование представлений о закаливании как условии для физического здоровья.

*Чувствование.* Педагог обращает внимание на разнообразие водоемов: размер, особенности воды (пресная, соленая, чистота, температура).

*Принятие.* В каких водоемах вы купались?

*Осознание.* Какие ощущения испытывали? Как вода влияет на наш организм? (Закаливание — температура, состав, движение в воде, чередование воздействия воды и воздуха.)

*Выбор.* Педагог предлагает детям «создать» собственный водоем. Задает вопрос: «В чем его особенность? Почему нет жизни без воды?»