

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?»