

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра спортивно-педагогических дисциплин

А.И. Новицкая, П.И. Новицкий

**ВАЛЕОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ
ВОСПИТАНИЕ.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Методические рекомендации

*Рекомендовано ГУ «Витебский областной центр
физического воспитания и спорта
учащихся и студентов»
для использования в учреждениях образования*

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2024*

УДК 37.015.31:502:796.1(075.8)
ББК 74.200.528я73+74.200.554.5я73
Н73

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 3 от 29.02.2024.

Авторы: старший преподаватель кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, магистр педагогики **А.И. Новицкая**; доцент кафедры спортивно-педагогических дисциплин ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук, доцент **П.И. Новицкий**

Р е ц е н з е н т ы :

профессор кафедры теории и методики физической культуры и спортивной медицины ВГУ имени П.М. Машерова, доктор медицинских наук,
профессор *Э.С. Питкевич*;
директор ГУ «Витебский областной центр физического воспитания и спорта учащихся и студентов» *С.П. Бабич*

Новицкая, А.И.

Н73 Валеолого-экологическое воспитание. Подвижные игры : методические рекомендации / А.И. Новицкая, П.И. Новицкий. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2024. – 55 с.

В настоящем издании представлены подвижные игры валеолого-экологической направленности для формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью через неразрывную связь образовательного процесса со знаниями и личностными качествами, входящими в экологическую культуру личности.

Издание адресовано педагогическим работникам, учителям учебного предмета «Физическая культура и здоровье», руководителям и организаторам физкультурно-оздоровительной работы в учреждениях образования.

УДК 37.015.31:502:796.1(075.8)
ББК 74.200.528я73+74.200.554.5я73

© Новицкая А.И., Новицкий П.И., 2024
© ВГУ имени П.М. Машерова, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	5
Подвижные игры валеолого-экологической направленности	7
1. Бег за здоровьем	7
2. В страну Знаек	7
3. Ветер и листочки	8
4. Вместе – отдельно	9
5. Воздушный шар	10
6. Волшебный лес	10
7. Воробышки	11
8. Выбери здоровье	11
9. Вылечим зайку	12
10. Грибные дары леса	12
11. День-ночь	13
12. Догони чистую воду	14
13. Запрет гигиены	15
14. Здоровый круг	15
15. Земля, вода, воздух, огонь	16
16. Иммунитет	16
17. Караси и щука	17
18. Компьютерный вирус	18
19. Ласточки и мошки	18
20. Лес, озеро, луг	19
21. Лесник	20
22. Лиса и ёж	21
23. Личная гигиена.....	21
24. Маша заболела	22
25. Мишка на зарядке	22
26. Мойдодыр	23
27. Муравьи и слон	24
28. Найди полезную воду	25
29. Найди свой дом	25
30. Найди себе пару	26
31. Наполни организм водой	27
32. Не намочи крылья	27
33. Не пролей воды	28
34. Непоседа	28
35. Овощи собирай, здоровье укрепляй	29
36. Олимпийские игры здоровья	30
37. Охота на зайчат	31
38. Охота на микробов	32

39. Очистим воздух	32
40. Паук и мухи	33
41. Паутина	33
42. Передай капусту и картошку	34
43. Поварята	35
44. Пожар	36
45. Поиграем с мамой	37
46. Полезно/вредно	38
47. Полезные продукты	38
48. Полезный обед	39
49. Правда – неправда	39
50. Раз, два, три! Беги, редкие цветы сохрани!	39
51. Сажаем картофель	40
52. Светофор здоровья	41
53. Собери слово	41
54. Соколы и крысы	42
55. Солнышко лучистое	42
56. Сортировка мусора	43
57. Сортировка продуктов	44
58. Сортируем мусор	45
59. Спасатели	46
60. Угадай и убегай	46
61. Утро-день-вечер	47
62. Хитрая лиса.....	48
63. Ходят капельки по кругу	49
64. Хорек-мышеловка	50
65. Экологическая прогулка	50
66. Эстафета чистоты	51
67. Эстафеты	51
68. Я знаю пять.....	52
Список использованных источников	53

ВВЕДЕНИЕ

Воспитание у подрастающего поколения отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности входит в число основных задач учебного предмета «Физическая культура и здоровье», а также является актуальной педагогической проблемой в воспитательном процессе семьи и школы.

В современной науке здоровье рассматривается как естественное состояние организма, характеризующееся равновесием между окружающей средой, отсутствием каких-либо болезненных изменений и определяющееся комплексом биологических, природных и социальных факторов.

В числе наиболее весомых факторов, влияющих на уровень здоровья, выделяются образ жизни (50–55%) людей, экологические условия и качество окружающей среды (20–25%). Важнейшим фактором выступает также отношение человека к своему здоровью, как ценности, которое выражается в ценностных ориентациях, предпочтениях, поступках здоровьесберегающего характера.

Под ценностным отношением понимается интегрированное личностное образование, характеризующееся совокупностью осознанных на личностно-смысловом уровне представлений о ценности здоровья и здорового образа жизни, проявлением ответственного и бережного отношения к здоровью своему и других людей, умением выбрать собственную линию поведения и деятельности, ориентированную на приоритет здоровья. Существенным критерием ценностного отношения к своему здоровью, безусловно, должно выступать столь же ценностное отношение ко всему, от чего оно может зависеть. В рассматриваемом нами вопросе такой ценностью является благополучное экологическое состояние окружающей среды и всего, что он использует в своей жизни.

Человек в течение всей жизни взаимодействует с окружающей его природой по многим направлениям, руководствуясь при этом, как правило, потребительскими принципами. В результате деятельность человека по преобразованию природы привела к возникновению относительно новых для него же условий существования, многие из которых стали негативно влиять на его здоровье.

В соответствии с закономерностями адаптации организма к воздействию естественных природных факторов, повышающих сопротивляемость и устойчивость организма к различным свойствам воздуха, воды, солнечного света, адаптационные механизмы организма остаются не востребованными из-за сниженного проведения человеком времени в природном окружении (прогулки, походы, активный отдых в парке, за городом, в лесу, на озере, на реке и др.), часто по причине не благоприятного экологического состояния мест для такого время проведения в ближайшей доступности.

Всё это в очередной раз подчеркивает, что усугубление экологических проблем требует более серьезного осмысления государством и обществом ценностей экологии, экологического сознания, экологического мышления у населения, особенно у будущей его смены, поскольку, несмотря на результативность всех других факторов (двигательная активность, медицинское обслуживание, наследственность и др.), сохранение здоровья возможно только в условиях благоприятной окружающей среды.

В свою очередь, осознание ценности здоровья является объективной предпосылкой для формирования бережного отношения к окружающей среде, соблюдения нравственных принципов взаимоотношений с природой и использования ее ресурсов, активной деятельности по изучению и защите природы. У человека невозможно сформировать убеждения и поступки, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья, если он не относится столь же внимательно к условиям и причинам, от которых оно зависит (окружающая природная среда, продукты питания, образ жизни). Иными словами, если он не будет экологически воспитанной личностью. В этом плане формирование ценностного отношения к здоровью и природоохранительная деятельность выступают как два взаимообусловленных процесса экологического воспитания, так как уровень одного напрямую зависит от качества и результативности другого.

В настоящее время экологическое воспитание в учреждениях образования признается наиболее действенным в рамках междисциплинарного подхода. Содержание преподавания многих школьных учебных предметов непосредственно или косвенно включает решение задач формирования у учащихся как ценностного отношения к окружающему миру, так и ценностного отношения к своему здоровью. Однако формирование этих ценностей должно быть не разделенным учебными предметами и даже не параллельным в рамках преподавания одного учебного предмета, а единым, сопряженным образовательным процессом. Ценностное отношение к своему здоровью и экологии окружающей среды является предпосылкой и условием здорового образа жизни.

Идея сопряженного формирования ценностного отношения к своему здоровью и экологическим условиям его сохранения должна быть одной из ведущих при рассмотрении на учебных предметах вопросов экологического воспитания учащихся, а так же здорового образа жизни. Одним из таких учебных предметов, имеющих значительные потенциальные возможности в реализации данной идеи, является «Физическая культура и здоровье», образовательный процесс которого естественным образом соединяет социальную и биологическую стороны человека.

Особое внимание в практической реализации рассматриваемой проблемы заслуживает более активное целенаправленное формирование на уроках «Физической культуры и здоровья» знаний и личностных качеств, имеющих значение как для формирования ценностного отношения у обучающихся к своему здоровью, так и для их экологического воспитания.

Вполне обоснованным методом такого подхода может выступать сопряженный, а эффективным средством – подвижные игры, приобретаемые в этом образовательном процессе валеолого-экологическую направленность.

Подвижные игры относятся к числу основных средств всестороннего воспитания детей дошкольного и школьного возраста, используемых в решении самого широкого спектра педагогических задач (оздоровительных, воспитательных, образовательных). Как и игровой метод в целом подвижные игры в максимальной степени соответствуют психологическим особенностям и потребностям детей разного возраста, в зависимости от поставленных задач обладают безграничным педагогическим потенциалом развития личности ребенка.

В настоящем сборнике представлены подвижные игры, комплексное использование которых обеспечивает сопряженное решение педагогических задач валеолого-экологической направленности. Основной объем игрового материала представлен специально разработанными авторами подвижными играми валеолого-экологической направленности, а так же взятых из пособия «Подвижные игры. Экологическое воспитание» (Новицкая А.И., Минаева В.М., Новицкий П.И., 2003). Часть игр, имеющих педагогическое значение для формируемых знаний и личностных качеств обучающихся, отобраны из методической литературы и интернет-источников, связанных с экологическим и валеологическим воспитанием. Сюжеты и содержание некоторых подвижных игр создавались в процессе изучения на практических занятиях вопросов по данной тематике со студентами факультета физической культуры и спорта, а также слушателями специальности «Дошкольное образование» Института повышения квалификации и переподготовки ВГУ имени П.М. Машерова. Представленный список использованных источников будет также полезен педагогическим работникам для ознакомления с многим другим дидактическим материалом игрового содержания, который может применяться или служить основой для разработки авторских вариантов игр в соответствии с решаемыми педагогическими задачами.

Использование в образовательном процессе педагогическими работниками (учителями предмета «Физическая культура и здоровье», руководителями, организаторами) подвижных игр валеолого-экологической направленности позволит повысить эффективность формирования у обучающихся ценностного отношения к здоровью через неразрывную связь с компонентами экологической культуры личности, расширит теоретическую осведомленность детей в сфере ведения ЗОЖ, способствуя поведенческой активности в сбережении и укреплении своего здоровья.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ВАЛЕОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

1. Бег за здоровьем

Место проведения: зал, стадион, площадка.

Инвентарь: распечатанные цитаты и картинки.

Педагогическое значение: развивает быстроту, координацию движений, гибкость, внимание, формирует и закрепляет знания о здоровом питании и вредных привычках.

Содержание. Участники бегут по заданной дистанции, а по пути собирают картинки с изображениями здоровых продуктов и цитатами о здоровом образе жизни. Цель игры – собрать как можно больше картинок за определенное время.

Правила игры:

1. Участвует 4 команды.
2. Каждая команда по очереди на время начинает бег и собирать задание.
3. Побеждает команда, которая соберет все задания за меньшее количество времени.

Вариант задания: По всему залу или площадке разбросаны, продукты как полезные, так и вредные, различные привычки (полезные и вредные), задача каждого ученика на время собрать как можно больше полезного себе в корзину.

2. «В страну Знаек»

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: содействует развитию ловкости, быстроты движений и двигательной реакции; приучает действовать организованно, выполнять правила честной игры; развивает внимание, сосредоточенность на выполнении задания, оперативное мышление; расширяет словарный запас экологических и валеологических знаний.

Содержание. На расстоянии 10 м чертятся параллельные линии. За одной из них находится страна Незнаек, вдоль которой парами располагаются дети, за другой линией – страна Знаек. Задача детей – перебраться в страну Знаек. Водящий, пробегая рядом с парой игроков, называет букву. Игроки должны придумать на эту букву название того, что способствует сохранению и укреплению здоровья (например, название продукта питания, физического упражнения, вида спорта, природного фактора и т.п.). Тот, кто первый назвал слово, стремится убежать в страну Знаек, второй

игрок пытается вернуть (осалить) напарника, но бежать за ним он может только после того, когда сам назовет свое слово.

Правила:

1. Побеждают игроки, убежавшие из страны Незнаек, а проигрывают – оставшиеся в ней.
2. Осаливать можно только на территории между странами.
3. Если убегающий игрок осален, пара возвращается в страну Незнаек.

3. «Ветер и листочки»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: листики на каждого ребенка.

Педагогическое значение: Закрепление двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (гибкость, координация); дает знания о пользе утренней гимнастики в жизни человека.

Содержание. Информация педагога: «Чтобы не болеть нужно каждый день выполнять утреннюю гимнастику. Она очень полезна. Утренняя гимнастика укрепляет здоровье, улучшает общее самочувствие. Утренняя гимнастика – то комплекс, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом. Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10–12 минут на воздухе или в помещении (в зависимости от экологических и погодных условий).

Ребята и у нас в зале окошко открыто и к нам прилетел ветерок. Давайте превратимся в листики и поиграем с ним.

Правила игры: дети выполняют все движения в соответствии с текстом.

Ты на месте повернись и в листочек обернись.

Раз, два, раз, два, и в листочек обернись. *(покружились на месте)*

Мы листочки озорные, все веселые такие.

Раз, два, раз, два, и веселые такие. *(шагают на месте)*

Мы тихонько отдохнем, ветерок мы подождем.

Раз, два, раз, два, ветерок мы подождем. *(выполняют наклоны головой)*

Поискали ветерок. Где же, где же ты дружок?

Раз, два, раз, два, где же, где же ты дружок? *(повороты головой влево-вправо)*

Прилетел и стал играть, ветки весело качать.

Раз, два, раз, два, ветки весело качать. *(руки вверху, наклоны влево-вправо)*

В пляс листочки он пустил, сильно так их закружил.

Раз, два, раз, два, сильно так их закружил. *(круговые вращения руками вперед-назад)*

Появлялся – исчезал, поднимал и опускал.

Раз, два, раз, два, поднимал и опускал. *(приседания)*

Вдруг устроил ураган и листочки все сорвал
Раз, два, раз, два, и листочки все сорвал. (*бег по залу*)
Порезвились! Отдыхаем! Вместе на места шагаем.
Раз, два, раз, два, вместе на места шагаем. (*шагаем по залу на свои места*)
Ты на месте покружись и в детишек обернись.
Раз, два, раз, два, и в детишек обернись. (*покружились на месте*)
А теперь мы отдыхаем и листочки соберем.
Раз, два, раз, два, и листочки соберем. (*собирают листья в букет*)

4. «Вместе – отдельно»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: карточки с изображением полезной и вредной едой (напиткам), бечёвки.

Педагогическое значение: продолжать закреплять представления о совместимости вредных и полезных продуктов питания. Развивает внимание, быстроту действий, сосредоточенность на выполнении задания. Воспитывает организованность, умение сотрудничать с другими детьми. Формирует представление о полезной и вредной еде.

Содержание. Информация педагога: «Ребята, давайте поговорим о том, как мы кушаем. Это одно из наших любимых занятий. Наверное, все вы любите и котлеты, и конфеты, и пирог и творог. Почему человеку так необходима пища? Мы кушаем, чтобы дать силу нашему организму – чтобы ноги быстрее бегали, чтобы глаза ярче блестели. Нам нужны полезные вещества, которые содержатся в пище.

Послушайте английскую песенку «Робин-Бобин»:

«Робин-Бобин кое-как подкрепился натошак: съел телёнка утром рано,
Двух овечек и барана, съел корову целиком и прилавок с мясником,
Сотню жаворонков в тесте и коня с телегой вместе,
Пять церквей и колоколен – да ещё и не доволен!»

– Как вы считаете, а вся ли еда даёт силу нашему организму?

Конечно, не всякая пища полезна! Прежде чем за стол сесть, мы подумаем, что съесть.

– А теперь мы с вами поиграем, и узнаем, кто из вас лучше всех помнит, что полезно есть, а что нет.

Каждому из вас я раздам карточку с картинкой полезной и вредной еды. Пока играет музыка, вы бегаете, прыгаете, танцуете. А когда услышите сигнал «1, 2, 3 пару себе найди, вам нужно найти свою пару с точно такой же картинкой, Когда вы нашли пару, вам нужно разложить пары картинок на полу и вместе со своей парой стать на картинки с полезной едой.

Правила игры:

1. Пара, которая объединилась последней, выбывает из игры.
2. В конце игры дети повторяют, какая еда полезная, а какая вредная.

5. «Воздушный шар»

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка.

Инвентарь: воздушные шары.

Педагогическое значение: развивает координацию движений, быстроту, ловкость, формирует навыки слаженной работы; закрепляет знания о значении воздуха для здоровья человека, формирует стремление сохранять чистоту воздуха.

Содержание. Наша планета Земля окружена со всех сторон толстым слоем воздуха. Воздух – это удивительная оболочка вокруг Земли – называется атмосферой. Наш организм дышит воздухом и наполняет легкие им как воздушный шарик. для того, чтобы наши легкие были чистыми, воздух тоже должен быть не загрязнен. Демонстрирует два воздушных шара, предлагает с ними поиграть. Дети играют с шариками и выясняют, каким шариком играть лучше, какой легче отбивать и почему? Что находится внутри шариков? (*Объяснения детей*). Руководитель рассказывает, что внутри шариков – воздух, в красном – чистый воздух (надут сильнее), в нем больше воздуха, он упругий, легко отбивается, летает и плавно опускается, а синий мягкий, в нем мало воздуха и он загрязнен (шарик снаружи раскрашен имитацией грязи). Что нужно сделать с синим шариком? (*надуть побольше чистым воздухом*).

Определяется ориентир. Дети делятся на 2 команды, становятся друг за другом. Шарик помещается между спиной предыдущего и животом последующего ребёнка. Руки опущены вниз.

Правила игры:

1. Начинать движение по сигналу.
2. Игроки должны дойти до ориентира и обратно, передав шарик следующей паре в команде, не потеряв шарик.
3. Переносятся два шарика по очереди.
4. Победителем считается команда, выполнившая задание первой.

6. «Волшебный лес»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: учить детей сохранять правильную осанку, бегать враспынную не наталкиваясь друг на друга; расширять знания о значении леса для жизни и здоровья человека, воспитывать бережное отношение к лесу.

Экологическая информация: Лес имеет огромное значение для жизни и здоровья человека. Он очищает воздух, которым мы дышим, дает нам много полезной еды и лекарственных растений. Лес надо беречь и охранять. За ним смотрит лесник. В холодное время, в зимний период, когда мало корма он подкармливает зверей и птиц. Благодаря его заботе, животные могут перезимовать. А еще он следит за порядком в лесу, охраняет лес от вырубки и пожаров.

Содержание. Выбирается лесничий считалкой, остальные дети деревья. Руководитель объясняет, что в волшебном лесу деревья могут бегать, но за порядком в лесу следит лесничий, который следит, чтобы в его лесу росли ровные деревья, не мешая друг другу расти. По сигналу «Волшебный лес!» – дети бегают, затем по сигналу «Лесничий!» – дети останавливаются, встают прямо, держа ровную осанку. «Лесничий» ходит смотрит, чтобы дети соблюдали правила игры, со словами:

С рассветом раньше всех встает

Шагает в чащу смело.

И начинается обход –

Лесничий занят делом

Правила игры: если ребенок забыл расправить плечи, голова опущена, то лесничий должен его исправить, далее игра продолжается по команде «Волшебный лес», «Лесничий» уходит, дети бегают.

7. «Воробышки»

Место проведения: площадка, зал.

Педагогическое значение: приучать детей двигаться в разных направлениях, начинать движение или менять его по сигналу ведущего, находить свое место. Формирует представление о роли хищников.

Содержание. Дети – «воробышки», сидят в своих «гнездышках» (на скамейке). Водящий изображает хищника-кота. Как только водящий произнесет: «Полетели воробушки на дорожку», дети поднимаются со скамейки и начинают бегать по площадке.

Правила игры: По сигналу руководителя: «Крадется кот, летите воробушки в свои гнездышки!» – кот выходит из укрытия, а дети должны вернуться в «гнезда» (сесть на скамейку). Кот возвращается в укрытие.

8. «Выбери здоровье»

Место проведения: площадка.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: научить детей правильно определять, что относится к здоровому образу жизни в беге по кругу.

Содержание. Дети бегают по кругу, ведущий стоит в центре и говорит вслух вещи, которые относятся к здоровому и нездоровому образу жизни, если вещь относится к ЗОЖ, то дети должны сесть на корточки, если не относится, то подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши.

Правила игры: Выбывает из игры тот, кто ошибся хоть один раз. Кто ни разу не ошибся побеждает в игре.

Если играют команды – побеждает та у которой меньше штрафных очков (ошибок при ответах).

9. «Вылечим зайку»

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: мяч

Педагогическое значение: развивать быстроту реакции, формировать начальные представления о здоровом образе жизни, пользе продуктов, содержащих кальций для здоровья костей.

Содержание. Детям предлагается отгадать загадку:

Зверь ушастый, летом серый,

А зимою снежно-белый.

Я его не испугался,

Целый час на нем гонялся... (заяц).

Затем педагог рассказывает сказку про зайца:

«Жил был заяц, он много бегал и заболела у зайке лапка, пошел заяц к доктору, доктор осмотрел и говорит

– Заяц это, у тебя болит косточка в лапке, тебе не хватает кальция, а ты знаешь, чтоб не болели косточки и зубки, надо есть полезные продукты, в которых содержится кальций.

Заяц спрашивает, я же не знаю какие полезные продукты бывают?

Доктор рассказал, что нужно обязательно в пищу употреблять молоко, сыр, творог, рыбу, капусту, петрушку, укроп, фасоль, яйца».

Правила игры: дети становятся в шеренгу, а ведущий по очереди кидает им мяч и называет продукт для лечения зайки, ребенок должен определить есть кальций в нем или нет. Если есть, то поймать мяч, если нет, то отбить водящему. Тот, кто ошибается, становится водящим.

10. «Грибные дары леса»

Место проведения: спортивный зал, актовый зал.

Инвентарь: муляжи грибов (съедобных и несъедобных), корзина, музыкальное сопровождение.

Педагогическое значение: формирует представление о значении даров леса для здорового питания человека; закрепляет умение классифицировать по признаку «съедобный – несъедобный»; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость, скорость, реакцию; активизирует неуверенных, формирует чувство уверенности в себе.

Содержание. Перед началом игры Руководитель предлагает детям отгадать загадки.

- Богатырь стоит богат,
Угощает всех ребят:
Ваню – земляникой,
Таню – костяникой,
Машеньку – орешком,

Петю – сыроежкой,
Катеньку – малиной,
А Васю – хворостиной ... (лес)

• Глубоко был спрятан он,
Раз-два-три – и вышел вон,
И стоит он на виду.
Белый, я тебя найду ... (гриб)

Руководитель спрашивает детей, какие грибы растут в лесу, все ли из них можно собирать. Просит вспомнить названия съедобных и несъедобных грибов. Интересуется, что может произойти, если съесть несъедобный гриб, какие могут быть последствия. Затем предлагает перейти к началу игры и отправиться в лесное путешествие за грибами:

В лес сегодня мы пойдем
Там грибы мы соберем.
По тропинке ты иди,
Только съедобные грибы в корзину руководителя клади.
Лисички, подосиновики, сыроежки, опята
Вот полезные грибы, ребята!

Правила игры: в центре зала разложены муляжи съедобных и несъедобных грибов таким образом, чтобы дети могли между ними совершать подскоки под музыкальное сопровождение. После того, как музыка закончится, каждому необходимо взять съедобный гриб и по очереди положить в корзину руководителя. Затем Руководитель совместно с детьми проверяет все ли грибы пригодны для употребления в пищу. Во второй раз грибы возвращаются в середину зала, перемешиваются и под очередное музыкальное сопровождение игра повторяется ещё раз (дети совершают прыжки на двух ногах, прыжки на одной ноге и т.д.).

11. «День-ночь»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: бубен, обручи.

Педагогическое значение: развитие быстроты реакции, развитие ловкости, развитие координации движений, развитие внимательности. Формировать представление о режиме дня.

Содержание. Организационный момент: Детям предлагается загадка:

Ночью фильмы я смотрю,
Никогда не устаю.
В них грущу или смеюсь,
На коне в атаку мчусь.
Фильм узнали? Это он –
Добрый друг – волшебный... (Сон)

Затем педагог предлагает детям послушать рассказ:

«Один мальчик, решил понаблюдать: что произойдёт, если он один вечер ляжет спать вовремя, а в другой вечер ляжет поздно. Свои наблюдения он записывал в личный дневник. Вот его записи. 1 день. Вечером лёг спать рано. Утром проснулся тоже пораньше, сделал зарядку и с хорошим настроением пошёл в детский сад. На занятиях активно принимал участие. 2 день. Смотрел фильм по телевизору, который закончился поздно. Сразу заснуть не удалось. Утром не хотел просыпаться и идти в детский сад, болела голова, было плохое настроение. На занятиях хотелось спать. Слипались глаза. 3 день. Сегодня решил спать лечь вовремя. Утром проснулся бодрым, весёлым и отправился в детский сад. На занятиях было очень интересно».

Руководитель задает вопрос детям: – «Ребята, как вы считаете, почему такое могло произойти? Зачем нужно спать по ночам и ложиться вовремя? (дети высказывают своё мнение, доказывают).

Дальше педагог предлагает детям поиграть в игру и объясняет правила.

Правила игры: Игра начинается с выбора водящего, который отворачивается от остальных игроков и произносит слово «День».

В это время все игроки бегают – прыгают – веселятся, одним словом двигаются. Главное условие – нельзя оставаться на месте. Дальше водящий произносит слово «Ночь».

В это время все должны сразу «заснуть» (замереть в тех позах в которых на тот момент были). Водящий в этот момент оборачивается, если он заметил игрока, который не «спит», то громко говорит об этом (в том числе и называет, какое именно он движение заметил, и игрок выбывает из игры (либо становится водящим, зависит от количества игроков).

Самое «интересное» это продолжать двигаться за спиной у водящего (чтобы он не заметил) даже «днем» или рассмешить игрока напротив, вынудив его проиграть, опять же так, чтобы не заметил водящий. Водящий же может называть «День и Ночь» в любой последовательности и в любом порядке, путая игроков и заставляя их ошибаться.

12. «Догони чистую воду»

Место проведения: зал

Инвентарь: маски с изображением чистой и грязной воды.

Педагогическое значение: Упражнять в беге, развивать координацию, умение ориентироваться в пространстве и соблюдать правила. Закрепить знания детей о воде пригодной для питья.

Содержание. Ребята, скажите, пожалуйста, а какая самая важная жидкость в рационе человека? Правильно! Вода. Она легко усваивается организмом и оказывает сильное влияние на все протекающие в нем процессы. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Скажите, а лю-

бая вода пригодна для питья? Правильно, не каждая, а только чистая. Поэтому следует уделять больше внимания качеству питьевой воды, так как этот фактор оказывает значительное влияние на состояние всего организма.

Правила: Считалкой выбирают водящего. У остальных детей наде- ты маски с различной водой (грязной, чистой). Игра начинается после сиг- нала педагога: «Догони чистую воду», все дети разбегаются по площадке, а водящий пытается догнать и «запятнать» игрока с маской чистой воды, коснувшись его рукой. Остальные участники стараются убежать или увер- нуться. «Запятнанный» игрок немедленно покидает пределы площадки, а водящий старается запятнать следующего. Игра прекращается, как толь- ко будет пойман последний участник с маской чистой воды. Важно не ошибиться и ловить только чистую воду, пригодную для употребления.

13. «Запрет гигиены»

(на основе игры «Запретное число»)

Место проведения: спортивная площадка, игровой зал

Инвентарь: не требуется

Педагогическое значение: Развивать реакцию, внимание. Формиро- вать знания о гигиене и её требованиях.

Информация для детей: Гигиена – наука о здоровье. Личная гигие- на – важное условие ЗОЖ. Она включает в себя: ежедневную чистку зубов, полоскание зубов после употребления пищи, поддержание в чистоте лич- ных вещей, одежды, обуви, регулярное умывание, чистая посуда, поддер- жание чистоты дома и др.

Содержание. Все учащиеся идут по кругу, держась за руки (возмо- жны различные способы передвижения), ведущий называет что-либо отвеча- ющее или не отвечающее требованиям гигиены (например, «после еды зубы можно не полоскать»). Если названо что-то не отвечающее требованиям ги- гиены, учащиеся должны присесть. Если полезное – хлопать в ладоши.

Правила игры: учащийся отреагировавший неверно, выполняет 3 приседания.

14. «Здоровый круг»

(на основе игры «Горячая картошка»)

Место проведения: стадион, зал.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развитие моторики, координации, быст- роты реакции, игра предоставляет возможность обучения детей различным аспектам здорового образа жизни, таким как правильное питание, физиче- ская активность, гигиена и забота о себе.

Содержание. Дети становятся в круг. Ведущий начинает игру, передавая мяч игроку и называя категорию здорового образа жизни, например, физическая активность, здоровое питание, личная гигиена и т.д. Игрок, получивший мяч, должен назвать что-то, связанное с этой категорией (например, упражнение, фрукт, способ личной гигиены и т.д.), и передать мяч следующему игроку. Если игрок не может придумать ответ или повторяет предыдущий ответ, он выбывает из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не останется только один игрок.

Правила игры:

1. Дети становятся в круг.
2. Ведущий начинает передавать мяч по кругу с названием категории здоровья и т.д.
3. Тот, кто больше назовет ответов, связанных с какой-либо категорией, побеждает.

15. «Земля, вода, воздух, огонь»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: мяч

Педагогическое значение: развивать ловкость, быстроту реакции, внимание. Формировать у детей понимание, что существуют разные среды обитания.

Содержание. Играющие становятся в круг, у одного игрока мяч, он – водящий. Водящий бросает мяч игроку и произносит одно из слов: «земля», «вода», «воздух», «огонь». Если водящий сказал «вода», то игрок называет животное, обитающее в воде, на слово «земля» кто обитает на земле, «воздух» – название любой птицы, а если «огонь», то поймавший мяч, быстро передает его соседу, тот – следующему игроку, пока мяч не вернется водящему.

Игрок, который ошибся, или не передал мяч по команде «огонь» или уронил, выбывает из игры.

Правила игры:

1. Мяч передаётся по кругу.
2. Игра может продолжаться до последнего игрока, который будет победителем.

16. «Иммунитет»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: карточки с изображением чеснока, лука, лимона

Место проведения: площадка, зал.

Педагогическое значение: развивать у детей координацию движений, быстроту реакции, сообразительность; расширять кругозор возникновения и профилактики вирусных заболеваний.

Содержание. Выбирается водящий, который играет роль «Вируса». Трём детям раздаётся «иммунитет» в виде чеснока, лимона и лука. По сигналу, «Вирус», водящий начинает догонять и «заражать» детей.

Те, кого «Вирус» «заражает» останавливаются и стоят на месте. Те дети, у которых «Иммунитет» должны «вылечить» «зараженных», отдав им овощи или фрукты. Однако после контакта с «зараженным» игроком сами могут «заразиться» вирусом, поэтому остаются стоять на месте. Ученики получившие «иммунитет» начинают вылечивать остальных «зараженных» детей.

Правила игры:

Зараженные вирусом игроки стоят на месте в основной стойке, не двигаясь и не помогая дотронуться детям, которые их спасают.

17. «Караси и щука»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: медальоны карасей и щуки.

Педагогическое значение: развивает быстроту, ловкость, внимание. Формирует уверенность в своих силах. Воспитывает честность, справедливость при оценке действий товарищей. Формирует представление о роли воды в жизни живых организмов.

Содержание. Педагог задает вопросы детям.

– Так, скажите мне скорей, кому же нужна вода?

Всем нужна водичка –

И рыбке, и птичкам,

И деревьям в лесу,

И цветочкам на лугу.

И котят, и тигрятам.

Даже маленьким ребятам.

Везде и всегда.

Помогает нам вода.

Правильно, ребята, вода нужна всем живым существам на Земле. Вода дает жизнь растениям, животным и человеку.

– Ребята, а где рыбы живут? (в воде, в реке, в озере)

Правильно, реки – являются источником воды и средой обитания для огромного количества видов животных и рыб.

– А вы хотите поплавать, как рыбки?

– Повертелись, покружились и все в рыбок превратились.

Педагог выбирает водящего и надевают медальон с изображением щуки)

Половина играющих, становясь друг от друга на расстоянии 3 шагов, образует круг. Это пруд, на берегу которого лежат камешки. Водящий (щука), находится вне круга. Остальные играющие – караси, они плавают (бегают) внутри круга, в пруду. По сигналу «щука» щука быстро выплывает

в пруд, стараясь поймать карасей. Караси спешат спрятаться за кем-нибудь из играющих, стоящих по кругу и изображающих камешки. Щука ловит тех карасей, которые не успели спрятаться за камешки, и уводит их к себе в дом. Игра проводится 2–3 раза, после чего подсчитывается число пойманных щукой карасей. Затем на роль щуки назначается другой играющий.

Правила игры:

1. Продолжительность игры для всех водящих одинакова. Игра длится строго определенное время.
2. Запрещается толкать или хватать за одежду игроков.

18. «Компьютерный вирус»

(на основе подвижной игры «Совушка»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развитие ловкости, быстроты, внимательности. Формирование стереотипа правильной осанки, предупреждение её нарушения. Знакомство с информацией о вредном влиянии компьютера на организм, о необходимости следить за правильной осанкой.

Содержание. Выбирается водящий – «вирус». На площадке обозначается круг диаметром 1,5 м – это его жилище. В круге вирус принимает и. п.: руки на пояс, локти назад, спина прямая. Игроки берутся за руки, образуя вокруг вируса большой круг. По сигналу идут боком приставным шагом и говорят: «Ах ты вирус, вирусок мы тебя не видим, ты в компьютере сидишь, заражаешь всех не спишь».

Подается команда: «День наступает, вирус оживает!» Дети встают на носки и бегают в разных направлениях, приближаясь к вирусу.

Затем ведущий говорит: «Ночь наступает, всё засыпает!»

Дети замирают на месте, приняв заранее обусловленное положение правильной осанки. Вирус вылетает на охоту, зорко осматривает игроков и отправляет на скамейку тех, у кого осанка неправильная. Через 3–6 секунд даётся команда «День!» – и игра продолжается.

Правила: В процессе игры водящего-вируса можно менять.

19. «Ласточки и мошки»

(на основе подвижной игры «Воробышки и автомобиль»)

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: табличка с изображением ласточки.

Педагогическое значение: развивать в детях быстроту, ловкость, умение быстро переключаться из одной роли в другую; закрепить жизнеде-

тельность птиц. Формировать качества бережного отношения к природе, понимание пищевых связей.

Экологическая информация: Педагог рассказывает, что птицы очень полезны, тем что ловят вредных насекомых, как это делает ласточка, она на лету вылавливает насекомых.

Птица ласточка очень интересная птичка. По старинным поверьям считается, что если эта птица построит гнездо под крышей дома человека, то в этом доме будут уют и счастье. Так же про эту птицу существует очень много историй, сказок и даже сложены легенды.

Среди воробьиных это самая быстрая летающая птичка, уступает только ласточка – стрижу. Часто стрижа путают с ласточками, на самом деле очень уж птица похожа на ласточку. Скорость ласточки составляет 120 км/час. У нее очень красивый голос, пение напоминает щебетание, которое заканчивается трелью.

Содержание. Выбирается «ласточка», остальные играющие – «мошки». «Мошки» разлетаются (разбегаются) по площадке, а «ласточка» их ловит, до кого она дотрагивается говорит: «Ласточка!», «мошка» – ребёнок превращается в ласточку, игра продолжается до тех пор, пока все мошки не превратятся в ласточек.

Правила игры: Нельзя выбегать за пределы площадки;

Игра заканчивается в тот момент, когда все дети «превращаются в ласточек»

20. «Лес, озеро, луг»

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: три обруча, зелёного, жёлтого и синего цвета

Педагогическое значение: развитие физических способностей (координационных, скоростных), увеличение физической и умственной работоспособности; совершенствовать навыки бега; развивать быстроту. Развивать потребность в физической активности для сохранения и укрепления здоровья.

Экологическая информация: Одним из главных помощников в сохранении здоровья является движение. Физические упражнения и занятия спортом помогают раскрыть свои силы, увидеть свои возможности. Это могучий источник молодости и здоровья. Педагог подчёркивает, что у каждого животного на земле есть свой дом, каждое животное может жить только в нём. Меняться домами животные не любят, да и не могут. Например: рыбки не могут жить в лесу, муравьи и белки не могут жить в озере и т.д. Поэтому очень важно охранять не только самих зверей, птиц, насекомых, но и их дома.

Содержание. Выбирается ведущий. Чертится круг такого размера, чтобы в него поместились все играющие, раскладываются обручи на рав-

ном расстоянии от первого. В большой круг становятся играющие, а обручи получают названия: «лес», «озеро», «луг».

Ведущий быстро произносит: «Раз, два, три, в домик свой беги!»

называет зверя, птицу, рыбу или насекомое. Все бегут, и каждый становится в тот круг, который, по его мнению, соответствует месту обитания названного животного или птицы, потом возвращаются и начинают все сначала.

Правила игры: менять круг нельзя. Если прибежавший с опозданием хотя бы одной ногой не ступит в тот круг, он проиграл. Также и тот, кто не успел добежать до круга.

21. «Лесник»

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: не требуется

Педагогическое значение: Развитие внимания, координации, умения сохранять правильную осанку и равновесие. Формирование бережного, ответственного отношения к природе и своему здоровью

Экологическая информация: детям предлагается отгадать загадку:

- Он с огромным интересом
День и ночь следит за лесом,
Лес не рубит и не жжёт,
От пожаров бережёт,
И под громкий гомон птичий
Охраняет лес (Лесничий).

Лесники – это люди, хорошо знающие всех обитателей леса и старающиеся помочь им в трудное время. Их основное дело – забота о лесе: очищают лес от мусора и сухих, поломанных деревьев, берегут от пожаров, подкармливают и лечат зверей и птиц, охраняют обитателей леса от злых людей – браконьеров, спасают зверей во время пожаров и наводнений, высаживают новые саженцы на пожарищах и вырубках.

Содержание. Дети идут по кругу и принимают позы, соответствующие указаниям ведущего (Лесника). На команду «Пень!» становятся на одно колено, опустив голову и руки, затем сразу же встают и продолжают движение по кругу. На команду «Елка!» останавливаются и отставляют опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На команду «Сноп!» останавливаются и поднимают руки вверх, соединяя их над головой. Затем указанные команды даются вразбивку. Если кто-то из детей ошибается, он выходит из игры. Сначала команды подаются через каждые 6–10 секунд, затем темп постепенно ускоряется до 3–5 секунд. Ведущий (лесник) контролирует правильность осанки.

22. «Лиса и ёж»

Место проведения: спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: укрепление мышц туловища и конечностей; развитие ловкости, меткости, координации, формирование правильной осанки, внимательности, осторожности. Знакомство с образом жизни животных.

Экологическая информация. Детям предлагается отгадать загадку:

- Вот иголки и булавки.

Выползают из-под лавки,

На меня они глядят,

Молока они хотят (Еж.).

Еж – дикое животное, живущее в наших лесах. Мордочка у ежа маленькая, с вытянутым носом, вся покрытая короткими серыми волосками. Черные, как бусинки, глаза кажутся внимательными и умными, но видит ёжик плохо, а вот нюх у него прекрасный! Лапы у ёжика короткие с маленькими коготками. На спине ёж носит колючие иголки. Они спасают его от врагов. Свернется ёжик в колючий клубок, оцетинит свои острые иглы – попробуй-ка, съешь его.

Содержание. Выбирается один (два, если много игроков) водящий – лиса, остальные игроки – ежи. Водящий – лиса охотится догоняя игроков-ежей. Если игрок присел, согнул спину и спрятал голову между коленями его не может съесть лиса. Пойманные игроки выбывают из игры.

Правила: 1. Побеждает игрок, которого не поймали. 2. Водящих можно менять.

23. «Личная гигиена»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: не требуется

Педагогическое значение: формировать умение самостоятельно проявлять интерес к своему внешнему виду, закрепить знания личной гигиены, обратить внимание на здоровый образ жизни; развивать сообразительность, быстроту реакции.

Содержание. Дети договариваются о том, какие действия по личной гигиене (умыться, чистить зубы, причесываться, одеваться и т.д.) они будут изображать.

Выбирают водящего.

Водящий должен отгадать, что делали дети (умывались, чистили зубы, причесывались, одевались и тд). Каждый раз дети придумывают новые действия.

Как только водящий угадает, дети убегают, а он пытается их догнать.

24. «Маша заболела»

Место проведения: площадка.

Инвентарь: бочонки, свисток, маски-ободки «пчелки», ромашка.

Педагогическое значение: развивает быстроту движений, ловкость, внимание и сосредоточенность на выполнении задания, приучает действовать организованно, расширяет представление о профилактике простудных заболеваний, воспитывает бережное отношение к природе.

Содержание. Дети делятся на две команды и строятся друг за другом у линии старта. На другой стороне, где линия финиша, посередине стоит стул, на котором сидит ребенок и держит в руках ромашку (Маша).

Руководитель объясняет детям, что пчелы делают мед из нектара цветов. Мед полезен для человека: помогает при лечении простудных заболеваний.

Руководитель читает стихотворение: Наша Маша заболела – кашляет, чихает.

Носик хлюпает у Маши и играть мешает.

Что же делать? Как нам быть?

Как же Машу полечить?

Может пчелок попросить?

Пчелы готовят отличный

Липовый мед и горчичный.

Трудятся целое лето!

Пчелкам спасибо за это.

После того, как руководитель прочитал стихотворение, по сигналу свистка игроки (пчелки) начинают бегать к ребенку (Маше) и «кормить» Машу медом, оставляя бочонки возле стула.

Правила игры: действовать начинать только по сигналу свистка; оставлять бочонки возле стула; побеждает та команда, которая справится с заданием быстрее. Действия выполняются до тех пор, пока все игроки не оставят все бочонки.

25. «Мишка на зарядке»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: маска медведя.

Педагогическое значение: закрепление двигательных навыков и умений (ходьба, прыжки и т.д.); развитие физических качеств (гибкость, координация); приобретение знаний о пользе утренней гимнастики в жизни человека.

Содержание. Детям предлагается загадка:

Он зимой в берлоге спит,

Потихонечку храпит,

А проснётся, ну реветь,
Как зовут его? – ... (Медведь)

Затем педагог рассказывает о том, чем полезна утренняя гимнастика:
«Дети, скажите, почему Мишка проснулся? (предполагаемый ответ детей: Наступила весна). Он хочет порезвиться, а то совсем бока отлежал. Ребята, но давайте объясним Мишке, что нужно делать в первую очередь, когда проснулся. (предполагаемый ответ детей: утреннюю гимнастику). Правильно, ребята, ведь утренняя гимнастика очень полезна. Она важна, т.к. помогает нам проснуться, помогает разбудить и запустить работу всех наших внутренних органов. Улучшает общее самочувствие. Повышает настроение и работоспособность. Укрепляет здоровье. Еще утренняя гимнастика способствует закаливанию и продлевает жизнь. Давайте сделаем утреннюю гимнастику вместе с Мишкой».

Правила игры: дети выполняют все движения по показу Мишки в соответствии с текстом.

Мишка, Мишка не зевай, головою покачай.

Раз, два, раз, два, головою покачай. (*наклоны головы вправо-влево, вперед-назад*)

Мишка, Мишка, не робей, пошагаем веселей. Раз, два, раз, два, пошагаем веселей. (*шагают по кругу*)

Мишка, Мишка, не ленись и детишкам поклонись.

Раз, два, раз, два, и детишкам поклонись. (*наклоны вперед, назад*)

Мишка, ты не огорчай и наклоны выполняй,

Раз, два, раз, два, и наклоны выполняй. (*наклоны вправо-влево*)

Вместе некогда скучать, надо вместе покакать.

Раз, два, раз, два, надо вместе поскакать. (*выполняют прыжки на месте*)

Порезвились! Отдыхаем! Вместе снова пошагаем.

Раз, два, раз, два, вместе снова пошагаем. (*шагают на месте*) Вдох и выдох. Раз и два. Зарядка – лучшая игра! (*выполняют дыхательные упражнения*).

26. «Мойдодыр»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: пропаганда ЗОЖ, обучение работе в группе, выявление развития творческих и физических способностей.

Информация педагога:

Бактерии – очень маленькие живые существа. Их нельзя увидеть глазами, а можно рассмотреть только в микроскоп.

Бактерии живут повсюду: в почве; в воздухе, особенно в непроветриваемом помещении; в грязной воде; в пище, которую мы едим, особенно

если она готовилась в грязной посуде; на невымытых овощах и фруктах; на грязной одежде. Бактерии можно найти на всех предметах, с которыми мы соприкасаемся: на ручках дверей, на поручнях автобусов.

Особенно быстро они размножаются в организме человека. Там тепло, много еды, много влаги, и они чувствуют себя очень хорошо. Чаще всего у нас грязнятся руки. Вместе с грязью, пылью на руках скапливается много заразных микробов. С рук они переносятся на лицо, глаза, губы, попадают в рот, проникают в организм вместе с едой, грязной водой и воздухом, вызывая различные заболевания.

Содержание. Половина детей образует круг. Дети стоят на расстоянии вытянутых рук в стороны один от другого. Педагог выбирает одного ребенка «мылом». Мыло встает вне круга. Остальные дети – «бактерии» плавают (бегают) в середине круга. На слово: «Мыло!» ребенок быстро вбегает в круг и старается поймать бактерии, которые спешат сесть или встать за товарища, который стоит в кругу. Игра заканчивается, когда мыло поймает определенное количество бактерий. Затем Педагог выбирает новое мыло. Игра повторяется.

Правило игры:

1. Мыло ловит те бактерии, которые не успели спрятаться.
2. Пойманные игроки выбывают из игры.

27. «Муравьи и слон»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развивать ориентировку в пространстве; развивать ритмичность выразительной речи и координацию движений; развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание; воспитывать умение подчиняться правилам игры. Знакомство с образами животных.

Содержание: Детям предлагается отгадать загадку:

- Слышите могучий топот?

Видите длиннющий хобот?

Это не волшебный сон!

Это – Африканский ... (Слон)

- Тащит он соломинку

К маленькому домику.

Всех букашек он сильнее

Наш трудяга... (Муравей)

Выбирается ученик на роль Слона. Остальные дети – Муравьи.

Слон: «Пусть гуляют муравьи и танцуют от души»

Дети танцуют как хотят.

Слон: «Расшумелись муравьи, надоели мне они.

Слон пошёл гулять, муравьёв топтать!»

Муравьи разбегаются, слон пытается их поймать – дотронуться рукой до муравья. Из тех, кого не поймали, с помощью считалки выбирают слона-водящего.

Игра проводится 3–4 раза.

Правила игры:

1. Игроки не должны пересекать заранее указанную границу
2. Пойманным считается тот игрок, до которого Слон дотронулся пока тот не добежал до установленного места (стульчика).

28. «Найди полезную воду»

Место проведения: зал

Инвентарь: карточки с изображением полезных и вредных напитков (кока-кола, чай, морс, фанта, соки, вода в бутылочке, пепси, швепс), скамейка.

Педагогическое значение: Закрепить умение самостоятельно выполнять правила во время эстафет. Развивать быстроту реакции, силу, равновесие. Развивать умение действовать в команде. Закрепить знания детей о полезности употребляемой воды.

Содержание. Ребята, как вы думаете, без чего не может жить ни одно живое существо? Правильно, без воды. Вода – это источник жизни и силы. Скажите, а любая вода полезна для нашего организма. Правильно! Только вода в чистом виде. А вот сладкие напитки полезны для детей? Правильно! При чрезмерном употреблении таких напитков возрастает риск развития проблем с пищеварением, к тому же, сахар провоцирует образование кариеса.

Правила: Дети стоят в шеренгах, на скамейках разложены карточки с полезным и не полезным питьем. По команде дети начинают по очереди бежать до скамейки берут карточку с полезной водой и становятся в конец шеренги. Выигрывает команда, которая принесла больше карточек с полезным питьем.

29. «Найди свой дом»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: спортивные обручи по количеству детей.

Педагогическое значение: развивать ориентировку в пространстве; развивать ритмичность и координацию движений; развивать быстроту реакции, ловкость, скорость, внимание; воспитывать умение подчиняться правилам игры. Формировать нравственно-экологические качества.

Детям предлагается отгадать загадку:

«Вкусно он хрустит морковкой,

И капусту сгрызет ловко,

Трусишка он, всегда на страже,
Быстрее ветра скачет даже» (Заяц).

Затем педагог рассказывает детям об образе жизни зайцев:

«Зайцы предпочитают вести ночной образ жизни, днем они активны только в период гона. Если условия неблагоприятные, заяц может и вовсе не выходить из своего убежища – лежки. Чаще всего это обыкновенная ямка, вырытая в земле, где-нибудь под кустом или спрятанная за поваленным деревом.

Но еще чаще заяц просто сидит в кустах, прячется на меже или в глубокой борозде. Может преспокойно использовать пустующие норы других животных: лис или барсуков.»

Содержание. Игроки – «зайцы» стоят в «домиках» – обручах, расположенных на одной стороне площадки. По команде зайцы выпрыгивают из домиков и прыгают по площадке на двух ногах. Педагог в это время убирает один или несколько обручей. По звуковому сигналу зайцы прячутся в домики. Тот, кому не хватило домика, – бездомный заяц, он остаётся в игре. Игра продолжается 4–5 раз, отмечаются самые ловкие и внимательные зайцы.

Правила игры:

Прятаться можно в любой домик, два зайца в один домик спрятаться не могут.

30. «Найди себе пару»

(на основе подвижной игры «Найди свой цвет»)

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: карточки с изображением взрослых животных и их детёнышей

Педагогическое значение: Развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, по слову, быстро строится в пары. Упражняться в беге, развивать координацию движений, быстроту реакции, сообразительность. Расширять кругозор природных связей.

Содержание. Играющие стоят вдоль стены. Педагог дает каждому по картинке с изображением взрослых животных и их детёнышей. По сигналу педагога – дети разбегаются по площадке. По другому сигналу, или по слову «Найди себе пару!», дети находят себе пару: родитель – его потомство (например курица-цыпленок), каждая пара останавливается и делает ту или иную фигуру. Играющие говорят: «Ваня, Ваня – не зевай, быстро пару родитель-детеныш выбирай!». Пара, которая объединяется последней выбывает из игры. Затем игра начинается сначала. Так повторяется до тех пор, пока не останется одна пара-победитель.

Правила игры:

1. Играющие должны найти себе пару.
2. Дети не должны бегать парами.
3. В итоге, побеждает пара, победившая в последней игре.

31. Игра-эстафета «Наполни организм водой»

Место проведения: зал

Инвентарь: стаканчики, вода, конусы, плакат с изображением человека, емкость с мячиком.

Педагогическое значение: способствуем физическому развитию ребенка, развиваем координацию движений, ловкость, быстроту движений, ориентировку в пространстве. Знакомим ребенка с важностью водного баланса в организме.

Информация педагога: «Ребята, скажите, что является самой важной жидкостью в рационе человека. Правильно – вода. Для большинства процессов в организме вода незаменима. Недостаток воды негативно влияет на всасывание пищи и приводит к быстрой утомляемости после незначительных физических или умственных нагрузок. Как известно, вода – это основа всей жизни, недаром человеческое тело содержит до 70% воды. Без нее наше тело стало бы элементарнымместилищем различных токсинов и шлаков. Вода является главным компонентом нашей жизни».

Содержание. Дети стоят в шеренгах. У каждого в руках стаканчик с водой. Ребенок со стаканчиком с водой должен обежать конусы и добежать до плаката с изображением человека, перед которым стоит емкость с мячиком, стараясь не расплескать воду, и выливает ее в емкость, наполняя таким образом наш организм водой. В конце эстафеты сравнивается уровень воды в емкости, у кого воды больше, та команда побеждает.

32. «Не намочи крылья»

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: мяч среднего размера, мел (для черчения кругов – домиков) или обручи.

Педагогическое значение: Развивать точность движения рук, скорость двигательной реакции, внимание; приучать действовать организованно; показать, что все явления в природе взаимосвязаны и не случайны; объяснить, как активность насекомых зависит от погодных условий. Формирование внимательности, быстроты реакции.

Экологическая информация: «Насекомые не летают во время дождя, чтобы не намочить крылья. Мокрые крылья становятся тяжелыми и скручиваются. Поэтому бабочки, стрекозы, пчелы в дождь прячутся в свои домики».

Содержание. Водящий с мячом становится в сторону от игроков и, сказав слова: «Солнышко светит», – подбрасывает мяч вверх.

В это время «бабочки» должны «вылетать», порхать на полянке и меняться домиками, перелетая из круга в круг. Поймав мяч со словами «дождик начинается», водящий бросает его в «бабочку», которая не успела

«залететь» в свой «домик». Если «дождик» (мяч) попадает на «бабочку», она больше не участвует в игре. Для повышения эффективности своих действий водящий может использовать несколько мячей.

Правила игры: Нельзя бросать мяч в игрока, который успел занять «домик».

Если большое количество игроков, может быть 2-3водящих.

33. «Не пролей воды»

Место проведения: Площадка, зал.

Инвентарь: Пластиковые стаканчики, резинки

Педагогическое значение: Развивает координацию движений, быстроту, ловкость; развивает внимание, сосредоточенность на выполнении задания. Знакомит детей со значением воды. Формирует уверенность в своих силах, приучает действовать организованно.

Педагог предлагает отгадать загадку:

«Меня пьют, меня льют.

Всем нужна я, кто я такая». (Вода)

Правильно, ребята. Без воды нет жизни на Земле, ее запасы не безграничны. Поэтому, мы должны с вами беречь воду: выбрасывать мусор только в отведенные места и не сорить около водоемов; важно не выливать бытовые отходы в воду; нельзя мыть автомобили вблизи водоемов.

Содержание: предлагается ребятам в игровой форме попробовать «сберечь водичку». Для этого формируется две команды и располагаются в шеренги одна против другой на двух сторонах площадки. – Каждому участнику команды на правую ногу на уровне колена прикрепляется пластиковый стаканчик на резинку. Первому участнику в стакан наливается определенное количество воды, его задача перелить эту воду следующему в цепочке и так далее. Игра начинается по сигналу ведущего. Выигрывает та команда, которая меньше всего разольет воды. Ведущий по результату конкурса называет самую дружную команду.

Правила игры:

1. Начинать игру можно только по сигналу ведущего.
2. Команда, первая выполнившая задание, получает 5 баллов. Остальные, соответственно, 4, 3, 2, и 1 балл
3. Выигрывает команда, получившая большее количество баллов.

34. «Непоседа»

(на основе подвижной игры «Хитрая лиса»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: Развивать у детей выдержку, наблюдательность, ловкость, быстроту реакции. Упражнять в быстром беге, в по-

строении. Сообщить информацию о вреде долгого использования гаджетов, бесконтрольного нахождения в интернете.

Содержание. Играющие стоят по кругу на расстоянии одного шага друг от друга. Вне круга очерчивается плен водящего – «интернета», в который будет помещаться пойманный игрок.

Руководитель предлагает играющим закрыть глаза, обходит круг за спинами детей и говорит:

«Не сидите за компьютерами дети!

Очень вредно долго «виснуть» в интернете!

Станут, словно знак вопроса ваши спинки,

А из глаз польются жгучие слезинки».

На слова «А из глаз польются жгучие слезинки» дети хлопают в ладоши.

Руководитель дотрагивается до одного из играющих, который становится «интернетом». Затем Руководитель предлагает играющим открыть глаза и внимательно посмотреть, кто из них «интернет», не выдаст ли он себя чем-нибудь. Играющие 3 раза спрашивают хором, вначале тихо, а затем громче «интернет, где ты?». При этом все смотрят друг на друга. «Интернет» быстро выходит на середину круга, поднимает руку вверх, говорит «Я здесь». Все играющие разбегаются по площадке, а «интернет» их ловит. Пойманный становится «интернетом». Игра начинается сначала.

Правила: «интернет» начинает ловить детей только после того, как играющие в 3 раз хором спросят и он скажет «Я здесь!». Если «интернет» выдал себя раньше, Руководитель назначает нового ребёнка. Играющий, выбежавший за границу площадки, считается пойманным. Если детей много, то могут выбираться 2 «интернета».

35. «Овощи собирай, здоровье укрепляй»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: муляжи овощей (капуста, картофель, морковь, свекла, лук и другие), обручи, прозрачные контейнеры.

Педагогическое значение: формирует представление о значении даров полей для здорового питания человека; закрепляет умение различать овощи между собой; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость, скорость, реакцию; активизирует неуверенных, формирует чувство уверенности в себе.

Содержание: перед началом игры Руководитель предлагает детям отгадать загадки о поле и овощах.

1) В огороде и на поле

Я расту и в зной, и в град.

Чтобы в садике и в школе

Накормили всех ребят,

Чтобы дали детворе
Много пышного пюре ... (картофель).

2) Зайка на широком поле
Этих листьев слопал вволю.

А потом ещё трусишка
Съел большую кочерыжку ... (капуста)

3) Над землёй трава,
Под землёй – бордовая голова ... (свекла)

4) Расту в земле на грядке я,
Красная, длинная и сладкая ... (морковь)

5) Прежде чем мы его съели,
Все наплакаться успели ... (лук)

6) Зимой бело,
Весной черно,
Летом зелено,
Осенью стрижено ... (поле)

7) Его работы ждёт земля,
Едва рассвет лучи зажжёт.
Весной расчешет он поля,
Наступит осень – пострижёт ... (фермер)

Затем Руководитель спрашивает детей чем занимается фермер, рассказывает об этой профессии, предлагает перейти к началу игры.

Правила игры: Дети делятся на 3 команды и строятся в шеренги напротив обручей с муляжами овощей. Возле каждой шеренги стоит прозрачный контейнер с изображением того овоща, который необходимо принести. По команде первые участники бегут к обручу, берут муляж, оббегают обруч и возвращаются обратно. Как только предыдущий игрок положил свой овощ в контейнер и дотронулся до плеча следующего игрока, тот игрок бежит к обручу и т.д. Побеждает команда, которая быстрее всех соберет из разных обручей свои овощи. При этом первый игрок должен поднять над головой свой контейнер с овощами.

36. «Олимпийские игры здоровья»

Место проведения: стадион, зал.

Инвентарь: картинки, мячи, гимнастические палки.

Педагогическое значение: игра позволяет развить скорость, реакцию, ловкость, также стимулирует детей к активным физическим упражнениям и участию в спортивных мероприятиях, что способствует укреплению их физического здоровья, позволяет детям развивать навыки сотрудничества, командной работы, справедливой игры и соревновательного духа.

Содержание. Дети участвуют в серии спортивных соревнований. Каждое соревнование связано с здоровым образом жизни и спортом.

Например, у нас есть станции, на каждой станции ребенку необходимо выполнить задание (разложить картинки вредные привычки и полезные, бег по залу собирая овощи, найти с закрытыми глазами принадлежности по гигиене, пробежать по лавочке на другую сторону и перенести мяч с наклейкой витамины) и т.д.

Правила игры:

1. Деления на 2 и более команды.
2. Детям раздается оборудование или задание, которое нужно выполнить.
3. Каждый участник команды должен выполнить задание и вернуться на старт. Та команда, которая вернется раньше другой, побеждает.

37. «Охота на зайчат»

(на основе подвижной игры «Зайцы и волк»)

Место проведения: игровая площадка, зал.

Инвентарь: маска волка

Педагогическое значение: учить правильно прыгать на двух ногах; слушать текст и выполнять движения в соответствии с текстом; развивать быстроту реакции, внимание, скорость, ловкость. Формировать понимание связей в природе и необходимость быть ловким, чутким и осторожным.

Содержание: детям предлагается отгадать загадку:

- Этот зверь сердитый, злой.

Он зубами щёлк да щёлк,

Очень страшный серый ... (Волк).

Затем педагог рассказывает детям об образе жизни волка.

Волк – это один из самых опасных хищников нашей фауны. Это умный ловкий, осторожный и сильный зверь. Он умеет применять хитрость во время охоты. Волки умеют не только выть, но и произносить самые разные звуки. Волки любят охотятся на зайцев.

Ход игры: Одного из играющих выбирают «волком». Остальные «зайцы».

В начале игры «зайцы» стоят в своих домиках, волк находится на противоположной стороне. Зайцы выходят из домиков, Руководитель говорит:

«Зайцы скачут скок, скок, скок,

На зелёной на лужок.

Травку щиплют, кушают,

Осторожно слушают – не идёт ли волк».

Дети прыгают, выполняют движения. После этих слов «волк» выходит из оврага и бежит за «зайцами», они убегают в свои домики. Пойманных «зайцев» «волк» отводит к себе в овраг (на скамейку).

Игра продолжается 3–5 раз.

Правила игры: во время игры запрещается толкать друг друга, а также специально падать, нельзя громко кричать и вставать позади друг друга.

38. «Охота на микробов»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется

Педагогическое значение: развить ловкость быстроту, уяснить информацию о том, чистый воздух борется с микробами.

Содержание. Из всех участников выбираются водящий – чистый воздух и убегающий микроб. Оставшиеся игроки – микробы, чертят каждый себе круг и встают в него. Чистый воздух пытается догнать убегающего микроба.

Микроб может спастись от водящего, забежав в любой круг. При этом, тот участник, который стоит в этом кругу, должен сразу же убежать, так как теперь он становится убегающим микробом, и чистый воздух ловит теперь его.

Правила игры: Если чистый воздух поймал убегающего микроба, то пойманный становится водящим и игра начинается сначала.

39. «Очистим воздух»

(на основе подвижной игры «Метко в цель»)

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: маленькие мячи, кегли с приклеенными скотчем табличками: микробы, дым, пыль, ядовитые газы, радиация и т.д.

Педагогическое значение: совершенствует координацию метательных движений, развивает глазомер, меткость, наблюдательность и внимание; воспитывает инициативу, самостоятельность; активизирует неуверенных, прививает чувство радости за успех товарищей; закрепляет знания о вредных примесях воздуха и о необходимости вести борьбу за чистоту воздуха.

Содержание. Посреди площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 кегль с названиями (табличками) загрязнителей воздуха. Названия могут повторяться. Дети делятся на две команды и располагаются шеренгами одна против другой на двух сторонах площадки.

Учитель разъясняет экологический смысл игры: «Площадка – это облако загрязненного воздуха, которое необходимо очистить».

Участники одной команды получают по маленькому мячу. По сигналу игроки каждой команды по очереди бросают мячи, стараясь попасть в кегли. Выигрывает та команда, которая выбила большее количество кеглей.

Правила:

1. Бросать мяч можно только по сигналу руководителя.
2. При броске нельзя заходить за черту, проведенную перед командами.
3. Мячи, перелетающие на сторону другой команды, могут использоваться для метания находящимися здесь игроками.

40. «Паук и мухи»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: не требуется

Педагогическое значение: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, объяснить информацию о значении пауков в санитарии помещений в борьбе с мухами.

Содержание: в одном из углов зала кружком обозначается паутина, в которой находится паук – водящий. Все остальные ребята – мухи. Все мухи «летают» по залу, жужжат. По сигналу ведущего «Паук!» мухи замирают. Паук выходит из укрытия и внимательно осматривает всех мух.

Правила игры: Тех, которые пошевелиются, он отводит в свою паутину. После двух-трех повторений, подсчитывается количество пойманных мух.

41. «Паутина»

(на основе подвижной игры «Мышеловка»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развивает быстроту, ловкость, внимание; учит согласовывать слова с игровыми действиями. Знакомство с информацией о вредном влиянии электронных гаджетов на здоровье человека.

Содержание. Играющие делятся на две неравные подгруппы. Меньшая подгруппа образует круг – паутину. Остальные – «пользователи гаджетов». Играющие, изображающие «паутину», берутся за руки и начинают ходить по кругу, приговаривая:

«Нас связала воедино телефонов паутина,

И часами мы сидим, и в него мы всё глядим.

Только все забыли в раз – о здоровье наших глаз».

Дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх, образуя ворота. «Пользователи гаджетов» (вторая группа детей) вбегают и выбегают из паутины. По слову руководителя «паутина» дети, стоящие по кругу, опускают руки и приседают – паутина закрылась. Играющие, не успевшие

выбежать из круга, считаются пойманными. Пойманные дети переходят в круг и увеличивают размер паутины. Когда большая часть «пользователей гаджетов» поймана, дети меняются ролями.

Правила: Опускать сцепленные руки по слову «паутина». После того, как паутина закрылась, нельзя подлезать под руки.

Если в группе много детей, то можно организовать две паутины и дети будут бегать в двух.

42. Игра-эстафета «Передай капусту и картошку»

Место проведения: зал, площадка.

Инвентарь: мячи разных размеров, корзины для мячей.

Педагогическое значение: развивает мышление, внимание, скорость, ловкость. Закрепляет знания детей об овощах и их пользе для здоровья человека. Воспитывает чувство коллективизма, желание заботиться о своем здоровье.

Содержание. Руководитель загадывает загадки:

- Что за скрип? Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я... (Капуста)

- Закопали в землю в мае

И сто дней не вынимали,

А копать под осень стали –

Не одну, а десять!

Как ее названье, дети? (Картофель)

– Молодцы, отгадали загадки. Капуста и картофель – это что? (Овощи)

– Все мы знаем, что овощи очень полезны, так как в них много витаминов. Так вот, я предлагаю вам отправиться «в поле» и собрать там урожай. А собирать его вы будете в командах. Вам нужно построиться в две шеренги, под музыку будете передавать по очереди цепочкой капусту и картошку (мячи разных размеров). Первый берет «с поля», последний – складывает в корзину. Победит та команда, которая быстрее соберет урожай.

Правила игры:

1. Дети делятся на 2 команды
2. Под музыку первый в шеренге поднимает «с поля» мяч, последний – складывает в корзину.
3. Выигрывает та команда, которая быстрее всех соберет урожай.

43. «Поварята»

(на основе игры «Найди свой цвет»)

Место проведения: зал, группа, детская площадка

Инвентарь: обручи (красный и синий), муляжи овощей и фруктов, медальоны с изображениями овощей и фруктов

Педагогическое значение: формировать начальные представления о здоровом образе жизни (есть овощи и фрукты, содержащие витамины); развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу; формировать навыки безопасного поведения во время бега; воспитывать доброжелательное отношение со сверстниками, умение взаимодействовать в коллективе сверстников.

Содержание:

Педагог:

Ребята, скажите, кто так вкусно

Готовит щи капустные,

Румяные котлеты,

Салаты, винегреты,

Все завтраки обеды?

Дети: Повар.

Педагог: Где работает повар?

Дети: В детском саду, школе, столовой, кафе.

Педагог: Каким должен быть повар?

Дети: Знать много рецептов, сильным, любить свою профессию, опрятным.

Педагог: Нам с вами сейчас предстоит приготовить обед из овощей и фруктов. Чем полезны овощи и фрукты?

Дети: В них есть витамины.

Педагог: Какие витамины вы знаете?

Дети: А, Б, С.

Педагог: Мы приготовим борщ. Из чего варят борщ?

Дети: Из овощей.

Педагог: А еще сварим компот. Какие продукты нужны для компота?

Дети: Фрукты (яблоки, груши, абрикосы, виноград)

Педагог: Игра, в которую мы сейчас поиграем, называется «Поварята». Можно я буду поваром, а вы – возьмёте на себя роли овощей и фруктов. Выберите себе медальон, наденьте и рассмотрите его.

Дети выбирают медальоны, взрослый надевает поварской колпак и фартук.

Правила игры:

1. Под музыку двигаемся подскоками. С окончанием музыки все «продукты» бегут к своим кастрюлям – обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится компот.

2. Во время бега соблюдать дистанцию, не наталкиваясь друг на друга, не создавая опасных ситуаций;

3. Повар похвалит те продукты, которые быстро и правильно найдут свою кастрюлю.

4. Дети меняются медальонами друг с другом, игра повторяется сначала.

44. «Пожар»

(на основе подвижной игры «Зайка-маладзік»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развивает быстроту, ловкость, быстроту двигательной реакции, развивает ориентирование в пространстве; воспитывает организованность; знакомит детей с правилами обращения с огнем в лесу; акцентирует внимание на наносимый пожаром непоправимый вред всему живому.

Содержание. Учитель начинает с вопроса: «Дети, а Вы знаете, как надо обращаться с огнем в лесу?» Затем, прослушав ответы учеников, делается обобщение: «Костер следует разжигать на старых кострищах или на открытом месте, свободном от растительности и сухости в радиусе 2–4 м. Перед уходом огонь должен быть полностью засыпан песком или залит водой. Помните, на месте кострища несколько лет ничего не будет расти, а оставленный без присмотра огонь может стать причиной пожара, особенно страшного в лесу. Он безжалостно уничтожает все живое на своем пути, оставляя после себя черную пустоту».

Выбирается водящий, который становится в центр круга, образованного игроками. Каждый игрок придумывает себе название растения, дерева, обитателя леса. Ведущий выбирает любого игрока и, начиная с него по очереди, каждому игроку задает вопрос и получает ответ:

- Кто был в лесу?
- Туристы.
- Что они делали?
- Костер разводили.
- А как огонь тушили?
- Никак не тушили.
- А что-нибудь случилось?
- Пожар.

Тот, на кого выпадает последний ответ, выполняя роль «огня», начинает догонять игроков, которые разбегаются в разные стороны. Игрок, до которого дотронется «огонь», «загорается» и сам начинает догонять оставшихся игроков. Игра продолжается до тех пор, пока не оста-

нется один не осаленный игрок. Этот игрок становится ведущим, и игра начинается снова.

Правила игры:

1. Бежать можно только после слова «Пожар».
2. Нельзя долгое время преследовать одного и того же убегающего.

45. «Поиграем с мамой»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: закрепление двигательных навыков и умений (ходьба, прыжки и т.д.), развитие физических качеств (гибкость, координация, ловкость и т.д.); дает знания о пользе утренней гимнастики в жизни человека.

Содержание. Педагог ведет беседу о пользе утренней гимнастики, когда и где ее можно выполнять:

«Ребята, когда вы просыпаетесь, что в первую очередь мы должны выполнить? (предполагаемый ответ детей: утреннюю гимнастику). Правильно. А чем она полезна? (предполагаемый ответ детей: она важна, т.к. помогает нам проснуться, помогает разбудить и запустить работу всех наших внутренних органов, улучшает общее самочувствие, повышает настроение и работоспособность, укрепляет здоровье и т.д.)»

Правила игры: дети выполняют все движения в соответствии с текстом.

Маму быстро пригласи и улыбкой «угости».

Раз, два, раз, два, и улыбкой «угости». *(приглашают маму и становятся парами в круг)*

Маме руку ты подай, вместе весело шагай.

Раз, два, раз, два, вместе весело шагай. *(шагают по кругу, взявшись за руки)*

Маму ты останови, в глазки ей ты посмотри.

Раз, два, раз, два, в глазки ей ты посмотри. *(поворачиваются друг к другу и выполняют наклоны головой влево-вправо)*

С мамой в прятки поиграй, ты присядь, потом вставай.

Раз, два, раз, два, ты присядь, потом вставай *(дети приседают и прячут лицо за ладошки, затем встают и говорят «ку-ку»)*

Веселимся, детвора! Разбежимся кто куда!

Раз, два, раз, два, разбежимся кто куда! *(дети бегают)*

Мама плаче. Вот беда! Подойдем мы к ней тогда.

Раз, два, раз, два, подойдем мы к ней тогда. *(дети идут шагом к маме)*

А на слезки мы подуем, мамочку мы поцелуем!

Раз, два, раз, два, мамочку мы поцелуем! *(выполняют дыхательные упражнения).*

46. «Полезно/вредно»

(на основе подвижной игры «Нос, нос, нос, лоб»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: картинки с изображением животных и растений.

Педагогическое значение: развивает быстроту двигательной реакции, быстроту рук, скоростно-силовые способности ног; развивает внимание, наблюдательность, сосредоточенность на выполнении задания; воспитывает организованность и дисциплинированность; расширяет знания о полезных и вредных продуктах здорового питания, здоровьесберегающем поведении человека.

Содержание. Игроки в основной стойке образуют круг, в центре которого становится ведущий. Определяется тематика демонстрационного материала и вопросов. Например, «Полезные продукты для здорового питания», «Вредные продукты для здорового питания», «Полезные привычки для ЗОЖ», «Вредные привычки для ЗОЖ». В ходе игры ведущий показывает карточки с изображением продуктов питания или изображений, отражающих различные привычки человека, показывая, например нарисованного «курильщика» и др. Все игроки внимательно следят. Когда картинка соответствует названию темы (вопросу), дети быстро подпрыгивают и делая хлопок в ладоши произносят «Да, да...!». Если названное и показанное на картинке не соответствует правильному ответу, дети, поставив руки на пояс делают повороты туловища в стороны, произнося «Нет, нет...!». Тот, кто ошибся или не сразу выполнил действие, выбывает из игры.

Правила игры:

1. Играющие должны отвечать действием сразу же после показанной картинки.

2. Игра продолжается до тех пор, пока не останется заранее определенное число победителей.

47. Игра-эстафета «Полезные продукты»

Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: карточки с изображением продуктов, ведро.

Педагогическое значение: развивать ловкость быстроту, сообразительность. Уяснить информацию о том, есть полезные и вредные продукты.

Содержание. Дети делятся на две команды в колонны. На противоположной стороне (20 метров) лежат карточки с изображением полезных продуктов (творог, орехи, молоко и другие) и вредные продукты (газировка, чипсы и другие). Рядом стоит мусорное ведро. По сигналу первые игроки бегут и выбирают продукты, которые считают полезными, берут их с собой, а вредный продукт выбрасывают в ведро.

Правила игры: Выигрывает команда, которая быстрее перенесет полезные продукты.

48. «Полезный обед»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: обручи, картинки фруктов, овощи

Педагогическое значение: Развивать умение ориентироваться в пространстве, быстро действовать по сигналу. Учить ритмично двигаться под музыку. Закреплять знания о полезных продуктах. Формировать начальные представления о полезной пище (есть овощи и фрукты, содержащие витамины).

Содержание:

Информация валеолого-экологической направленности: Чтобы быть здоровым нужно кушать овощи и фрукты, так как они содержат много витаминов и других веществ необходимых для здоровья.

Под музыку дети – «продукты» скачут поскаками. С окончанием музыки все продукты бегут к своим кастрюлям – обручам: красный обруч – в нем варится борщ, синий обруч – в нем готовится фруктовый десерт.

Правила игры: Во время бега соблюдайте дистанцию, не наталкивайтесь друг на друга, не создавайте опасных ситуаций.

49. «Правда – неправда»

Место проведения: площадка

Инвентарь: мяч

Педагогическое значение: развивает двигательную реакцию, быстроту, ловкость; воспитывает организованность, дисциплинированность; развивает внимание, сосредоточенность на выполнении задания; развивает мышление, внимание, память, речь. Актуализировать знания детей о здоровом образе жизни.

Содержание. Ведущий – инструктор в роли доктора задаёт вопросы, а дети условными жестами на них реагируют, например, если правда, то подпрыгивают, если не правда – топают ногами.

Вопросы:

- правда, что взрослые не болеют;
- правда, что перед едой надо мыть руки;
- правда, что зимой можно ходить без шапки;
- правда, что, чихая на соседа его можно заразить;
- правда, что тот, кто не проветривает комнату становится здоровым и т.п

50. «Раз, два, три! Беги, редкие цветы сохрани!»

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: маски с изображением цветов (подснежник, ландыш, медуница, черемша, Венерин башмачок и другие).

Педагогическое значение: развивает координацию движений, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость, скорость; формирует чувство уверенности в себе; даёт знания о редких растениях, занесенных в Красную книгу Республики Беларусь.

Содержание: перед началом игры Руководитель предлагает детям отгадать загадки о редких растениях, Красной книге Республики Беларусь.

Из-под снега расцветает,
Раньше всех весну встречает ... (подснежник).
Я в лесу нашла цветок,
Он похож на башмачок.
Имя у него богини,
Носит он его доньне.
В Красной книге он, друзья,
Значит, рвать его нельзя! (Венерин башмачок)
Не куст, а с листочками,
Не рубашка, а сшита,
Не человек, а рассказывает.
Содержит сведения о редких растениях.
Что это? (Красная книга)

Затем Руководитель знакомит детей с различными видами редких цветов, рассказывает о Красной книге Республики Беларусь, переходит к началу игры.

Правила игры: Играющие выбирают себе изображение какого-нибудь цветка (маску) или растения, находящихся в Красной книге. Одни и те же названия не должны повторяться. По считалочке выбирают ребенка, который будет ведущим и попытается сорвать редкие цветки, пятная их. По сигналу руководителя цветки должны разбежаться по сторонам и спрятаться в заранее отведенной зоне, не позволяя запятнать себя ведущему. Игра повторяется несколько раз. Побеждает тот, кто ни разу не был пойман.

51. «Сажаем картофель»

(на основе подвижной игры «Посадка бульбы»)

Место проведения: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: муляжи картофеля, корзины, мешочки, обручи.

Педагогическое значение: формирует представление о значении чистых овощей для здорового питания человека; развивает координацию движений, ориентацию в пространстве, быстроту, ловкость, скорость, реакцию; активизирует неуверенных, формирует чувство уверенности в себе.

Содержание: перед началом игры Руководитель предлагает детям отгадать загадку.

Он и в дождик, он и в зной
Прячет клубни под землёй.
Клубни вытянешь на свет –
Вот и завтрак, и обед ... (картофель)

Руководитель спрашивает детей, любят ли они картофель, даёт информацию о том, что полезен тот овощ, который выращен на чистой земле без вредных химикатов.

Правила игры: создаются две команды. Игрок, стоящий первым, – капитан, он держит в руках мешочек с пятью картофелинами. На расстоянии нескольких шагов от каждой команды размещены пять обручей. По сигналу ведущего (руководителя) капитаны команд бегут к обручам и сажают картошку по одной в каждый обруч, затем возвращаются и передают мешочек следующему игроку, который взяв мешочек, бежит собирать картошку и так далее.

Капитаны стартуют по сигналу. Игроки не выходят за линию без мешочка. Если картошка упала, её следует поднять и затем бежать. Подбегать к команде необходимо с левой стороны.

52. «Светофор здоровья»

Место проведения: площадка, спортивный зал

Инвентарь: круги красного, желтого, зеленого цветов, предметные картинки.

Педагогическое значение: формирует представление о здоровом образе жизни, развивает двигательную реакцию, быстроту и внимательность.

Содержание: предложить «зажечь» светофор здоровья. Зеленый круг- то, что помогает человеку вести здоровый образ жизни; желтый- то, к чему нужно относиться с осторожностью, красный круг- то, что вредит здоровью.

Дети движутся врассыпную под музыку, по сигналу светофора – берут картинки с нужными изображениями.

Правила игры: Дети делятся на 2 команды, бегают от лицевой до лицевой линии и выкладывают карточки в ряд. Побеждает та команда, чья первая станет в правильные крути по команде

53. «Собери слово»

Место проведения: площадка, зал, классная комната.

Инвентарь: 2 комплекта кубиков с изображением букв.

Педагогическое значение: содействует развитию быстроты, ловкости, двигательной реакции, точности движений и мелкой моторики рук; развивает внимание; воспитывает самостоятельность, ответственность за результаты личной деятельности; создает эмоциональное переживание за

победу команды, прививает чувство радости за успех товарищей, воспитывает дружелюбие; развивает умственные способности, закрепляет словарный запас валеологических и экологических терминов; совершенствует мыслительные операции в усложненных (нестандартных) условиях.

Содержание. Дети делятся на две команды и строятся у линии старта в колонны. На расстоянии 10–15 м чертится линия, у которой находится по комплекту кубиков с буквами напротив каждой команды. Детям дается задание собирать слова с названиями продуктов питания (вредных и полезных для здоровья), компонентов здорового образа жизни, витаминов, видов занятий оздоровительной физкультурой и др.

По команде учителя «Марш!» двое первых бегут к кубикам и быстро составляют слова, ставя кубики на линию, затем бегом возвращаются в колонну, дотрагиваются до руки впереди стоящих, и задание повторяется новыми участниками.

Правила:

1. Побеждает команда, первой закончившая выполнение заданий.
2. Учитель (или помощники) контролирует (ют) правильность собирания слов. Нельзя возвращаться в колонну пока слово не будет собрано.
3. Запрещается игрокам одной команды собирать несколько раз одно и то же слово.

54. «Соколы и крысы»

Место проведения: площадка, зал

Педагогическое значение: упражняться в беге, развивать быстроту реакции внимательность. Усвоение информации о пищевых связях.

Содержание. Зал разделен чертой на три полосы. Все участники – крысы, находятся на одной стороне зала. Посередине зала находятся два сокола. Соколы охотятся на крыс. Как только Руководитель подаст сигнал: «Соколы, летите!» крысы должны перебежать на противоположную сторону зала.

Правила игры: Задача соколов поймать (запятнать) как можно больше крыс, прежде чем те успеют пересечь условную линию. Повторить игру 2–3 раза, после чего сменить водящих.

55. «Солнышко лучистое»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: кровать, кукла, игрушка-солнышко.

Педагогическое значение: Закрепление двигательных навыков и умений, развитие физических качеств (гибкость, координация); дает знания о пользе утренней гимнастики в жизни человека.

Информация педагога: «Ребята, смотрите, кукла Настя еще спит. Давайте ее будить. Что-то Настя совсем без настроения, капризная, всем недовольна. Ребята, я знаю, что нам делать. Надо вместе с Настей сделать утреннюю гимнастику, ведь именно она поможет Насте проснуться и поднимет настроение. Она помогает нам проснуться, помогает разбудить и запустить работу всех наших внутренних органов. Улучшает общее самочувствие. Повышает настроение и работоспособность. Укрепляет здоровье. Еще утренняя гимнастика способствует закаливанию и продлевает жизнь. А еще поднять настроение нам поможет солнышко. Давайте с ним и поиграем».

Содержание: дети произносят слова и выполняют движения:
ишь солнышко проснется и миру улыбнется,
Мы глазки открываем, зарядку начинаем. *(собраться в круг)*
Все руки вверх подняли, солнце пощекотали.
Раз, два, раз, два, солнце пощекотали. *(потягивания)*
К соседу повернем, ему мы улыбнемся.
Раз, два, раз, два, ему мы улыбнемся. *(повороты головой влево-вправо)*
Будем вместе мы гулять, стали весело шагать
Раз, два, раз, два, стали весело шагать. *(идут по кругу)*
Станем лучики ловить, солнце наше веселить.
Раз, два, раз, два, солнце наше веселить. *(хлопки руками над головой)*
Лучики, как зайчики, девочки и мальчики,
Будут высоко скакать, с нами весело играть.
Раз, два, раз, два, с нами весело играть. *(прыжки на месте)*
Тучка в гости к нам пришла, дождик мелкий принесла
Раз, два, раз, два, дождик мелкий принесла. *(повороты влево – вправо)*
Чтоб не намочнуть нам с тобой, в домик спрячемся мы в свой.
Раз, два, раз, два, в домик спрячемся мы в свой. *(приседания)*.

56. «Сортировка мусора»

(на основе игры «Кто быстрее»)

Место проведения: зал, группа, участок

Инвентарь: ведро (с изображением контейнера соответствующего цвета), картинки с изображением «мусора»

Педагогическое значение: познакомить детей в игровой форме с правилами сортировки мусора; развивать пространственную и зрительную ориентацию; развивать быстроту, ловкость, память.

Информация педагога:

Мусор наносит вред окружающей среде, если его не убирать и не сортировать, он загрязняет воду и почву, может быть опасным для жизни

птиц и животных (если не смешивать опасные и безопасные отходы, вред для экологии можно существенно сократить)

К нам в гости пришел медведь, он очень расстроен. Его друзья оставили после себя много мусора. Теперь его родной дом – лес, очень грязный. Давайте все вместе попробуем ему помочь!

Когда наводят дружно
Порядок и уют,
Все, что совсем не нужно,
Мне люди отдают.
(Мусорное ведро)

Содержание. Дети делятся на 4 команды. Каждой команде достается контейнер (ведро) определенного цвета (синий, красный, желтый, зеленый). По сигналу первый ребенок из каждой команды начинает искать по лесу (группе, участку) соответствующее изображение мусора. Нашел один предмет – передал ход второму ребенку из этой же команды. Через отведенный промежуток времени (2-3мин) игра останавливается. Пересчитываем все вместе количество правильных предметов в контейнерах. У кого больше, та команда и выиграла

57. «Сортировка продуктов»

Место проведения: зал, площадка

Инвентарь: картинки, с изображением полезных продуктов (фрукты, овощи, молоко, сыр, мясо, рыба и т.д) и вредных продуктов(чипсы, фастфуды, сосиски, конфеты, фанга, кола и т.д.), корзинки

Педагогическое значение: Познакомить детей с вредными и полезными для здоровья продуктами. Развивать быстроту реакции, внимание, умение работать в команде, ответственность за общий результат.

Уточнить и пополнить знания детей о продуктах питания, их пользе или вреде для здоровья. Сортировать их в соответствующую тару.

Содержание:

Руководитель задает загадки:

Сидит дед во сто шуб одет. Кто его раздевает, тот слезы проливает.
(Лук)

За кудрявый хохолок Лису из норки поволок. На ощупь – очень гладкая, на вкус – как сахар сладкая. (Морковь)

Уродилась я на славу. Голова бела, кудрява. Кто любит щи – меня в них ищи. (Капуста)

На шнурочке-стебелёчке, сладких ягод груда – На большое блюдо.
(Виноград)

Круглое, румяное я расту на ветке. Любят меня взрослые, любят меня детки. (Яблоко)

Фрукт похож на неваляшку. Носит желтую рубашку. Тишину в саду нарушив с дерева упала... (Груша)

Желтый цитрусовый плод. В странах солнечных растёт. А на вкус кислеший он. Как зовут его? (Лимон)

С оранжевой кожей на мячик похожий. Но в центре не пусто, а сочно и вкусно. (Апельсин)

Детей нужно познакомить с картинками с изображением полезных продуктов (фрукты, овощи, молоко, сыр, мясо, рыба и т.д.) и вредных продуктов (чипсы, фастфуды, сосиски, конфеты, фанта, кола и т.д.). Затем эти картинки раскладываются в хаотичном порядке на полу.

Дети разделяются на 2 команды команда – «полезная еда» и команда «вредная еда». По сигналу «1, 2, 3 – полезные продукты от вредных отдели» дети собирают в одну корзинку полезные продукты, в другую корзинку вредные.

Правила игры: Карточек с изображением вредных и полезных продуктов должно быть поровну, как и человек в командах. Побеждает команда, которая справится с заданием быстрее.

58. «Сортируем мусор»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: 2 обруча, 2 комплекта «контейнеров с условными знаками» для сортировки мусора, и картинки с изображением различного мусора с учетом возраста и уровня знаний детей.

Педагогическое значение: развивает физические качества; воспитывает организованность; развивает внимание, прививает чувство радости за успех товарищей, воспитывает дружелюбие; осознание целесообразности сортировки, переработки и утилизации мусора (отходов) с целью очищения природы.

Содержание. Экологическая информация: Природу чтобы сохранять, отходы нужно разделять, планете помощь окажи – по контейнерам мусор разложи. Осознание целесообразности сортировки, переработки и утилизации мусора.

Дети делятся на 2 команды и строятся колоннами у линии старта. На расстоянии 10–15 метров чертится линия, за которой напротив каждой команды раскладываются картинки в обруче.

По команде руководителя воспитанники начинают указанным способом (бегом, прыжками и т.д.) преодолевать расстояние до обруча, берут в обруче картинку с изображением мусора и опускают в нужный «контейнер», возвращаются тем же способом обратно, передавая эстафету следующему.

Правила игры:

Победа командам присуждается за быстроту (кто быстрее) и правильность выполнения задания.

59. «Спасатели»

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Инвентарь: маленькие мячи, кегли с табличками: «Вирусы», «Микробы», «Дым», «Пыль», «Выхлопные газы» и т.д.

Педагогическое значение: совершенствует навык метания, развивает глазомер, ловкость, координацию движений, наблюдательность, внимание; закрепляет представления детей о том, что для здоровья живых организмов необходим чистый воздух; воспитывает ответственность за окружающую среду.

Содержание. Руководитель даёт вводную экологическую информацию: «Без воздуха жизнь невозможна. Толстый слой воздуха сохраняет на Земле тепло. Днём воздух защищает планету от перегревания, а ночью – от переохлаждения. Воздух нужен живым существам для дыхания. В городах воздух совсем другой. В нём много пыли, сажи и других вредных веществ. Для нормальной жизнедеятельности живых организмов необходим чистый воздух».

Играющие делятся на две команды, становятся в шеренгу по обе стороны площадки напротив друг друга. У участников одной команды маленькие мячи. Посреди площадки проводится черта, вдоль которой ставятся кегли с названием загрязнителей воздуха. Названия могут повторяться.

Руководитель даёт установку: «Перед нами облако загрязнённого воздуха, которое необходимо очистить». По установленному сигналу руководителя играющие бросают мячи, выбивая кегли («очищая воздух»).

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество кеглей.

Правила игры:

1. Бросать мячи можно только по сигналу, не заходить за черту при броске.

2. Мячи, перелетевшие на сторону другой команды, могут использоваться ее игроками.

60. «Угадай и убегай»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: карточки с изображениями животных и растений, 2 стула, писчая бумага, 2 авторучки.

Педагогическое значение: развивает быстроту движений, двигательной реакции; воспитывает самостоятельность, стремление к достижению цели, ответственность за результаты личных действий; учит справедливо оценивать личные и командные результаты, воспитывает дружелюбие, прививает чувство радости за успех товарищей; развивает мышление, внимание, сосредоточенность на выполнении задания; закрепляет и расширяет знания о продуктах питания и экологических факторах, оказывающих вредное или положительное влияние на здоровье.

Содержание. Учащиеся делятся на 2 команды и строятся колоннами у линии старта. На расстоянии 15–20 м напротив команд ставятся 2 стула, на которых лежат бумага для записей и авторучки; расстояние между стульями 1–1,5 м. Между стульями располагается учитель, который держит в руках карточки с изображением животных и растений. По команде учителя «Марш!» первая пара бежит в сторону стульев. Подбежав к стульям, ученики должны отгадать изображение на карточке, которую им показал учитель, быстро написать на бумаге его название и бежать обратно – за линию старта. После этого стартует следующая пара, а учитель показывает им новую карточку.

Правила:

1. Начинать бег можно только после команды «Марш!».
2. Ученик, правильно написавший название и первым пересекший линию старта, приносит команде победное очко.
3. Если ученик, вторым правильно написавший название изображения на карточке, успеет догнать и осалить своего соперника прежде, чем тот пересечет линию старта, то ни одна команда не получает победное очко.
4. Если один ученик правильно отгадал карточку, а второй нет, то в любых ситуациях, обозначенных в пунктах 2 и 3, первый приносит победное очко своей команде.
5. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методические указания:

1. Расстояние бега и сложность угадываемого материала карточки варьируются в зависимости от возраста и подготовленности детей.
2. Если на уроке ставится задача воспитания скоростной выносливости, то расстояние бега может быть увеличено.
3. С содержанием карточек (от 5 до 10 штук) учитель может познакомить детей перед началом игры, а в будущем, когда большинство детей усвоят данный материал, можно начинать игру без предварительного ознакомления с изображениями на карточках.
4. Обычный бег можно заменять заданиями:
 - а) бег с ведением мяча;
 - б) бег парами (команды построены в команды по два);
 - в) бег спиной вперед;
 - г) бег по вызову номеров из колонн.

61. «Утро-день-вечер»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: стенды с изображением времен суток.

Педагогическое значение: развивать двигательную активность; формировать представление о времени суток и деятельности им соответствующей.

Содержание. Валеологическая информация: Для того, чтобы человек был здоров, ему нужно понимать, что в разное время суток он должен по-разному себя вести. Мы будем двигаться по станциям, каждая из которых обозначает время суток.

- Потягушки, потягушки

От носочков до макушки,
Мы потянемся-потянемся,
Маленькими не останемся.

Вот уже растем-растем,
И до взрослых достаем. (Утро)

- Мы на улице гуляем (шагаем на месте),

В игры разные играем(прыгаем). (День)

3.Вечером домой идем (шагаем, высоко поднимая колени)

Ужин легкий перед сном

В ванне мы купаемся (поднимаем-опускаем руки)

В пижаму одеваемся

Накрывает землю ночь (присели)

Засыпают сын и дочь.

62. «Хитрая лиса»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развивать ловкость, быстроту, координацию. Знакомить с поведением хищников в природе.

Содержание. С одной стороны площадки чертится линия, тем самым обозначается «Дом лисы». Руководитель просит закрыть глаза детей – зайцев, которые расположились по кругу. Педагог обходит за спинами детей образованный круг, дотрагивается до одного из участников, который с этого момента становится водящим – «хитрой лисой».

После этого педагог предлагает детям – зайцам открыть глаза и, посмотрев вокруг, попытаться определить, кто же является хитрой лисой. Далее «зайцы» спрашивают 3 раза: «Хитрая лиса, где ты?». При этом, спрашивающие смотрят друг на друга. После того, как дети спросили третий раз,» хитрая лиса» прыгает на середину круга, поднимает руки вверх и кричит: «Я здесь!».

Правила игры: Все участники разбегаются по площадке кто куда, а «хитрая лиса» пытается кого-нибудь поймать. После того, как 2–3 «зайца» пойманы, педагог говорит: «В круг!» и игра начинается снова.

63. «Ходят капельки по кругу»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: Не требуется.

Педагогическое значение: развивает сосредоточенность на выполнении задания, внимание. Способствует развитию самостоятельности. Приучает действовать организованно; показывает детям, что все явления в природе взаимосвязаны и не случайны. Расширяет знания о разнообразии воды.

Содержание. Педагог приглашает детей на полянку полюбоваться красотой. Одновременно Руководитель задает вопросы:

– Что нас с вами окружает? (кусты, деревья)

– Что нужно растениям для роста? (Солнце, земля, воздух, вода)

Вот и у человека: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»

Руководитель дает представление о значении воды для человека:

– Вода – самое привычное и простое вещество. Однако человек не может жить без воды. Человек пьет воду и использует ее каждый день. В день организму взрослого человека требуется почти 2 литра чистой воды. Вода является для человека исключительно важным источником питания.

– А вы, ребята, любите воду? Вы утром умываетесь? (да)

– А кто моет деревья, кусты, траву? (Дождик)

– А из чего состоит дождик? (Из капелек)

Руководитель предлагает детям поиграть в интересную и волшебную игру. Но для этого нужно превратиться в маленькие капельки дождя. (Звучит музыка, напоминающая дождь) Руководитель произносит волшебные слова и игра начинается. Руководитель говорит, что она – мама Тучка, а ребята – ее детки капельки, им пора отправляться в путь. (Музыка.) Капельки прыгают, разбегаются, танцуют. Мама Тучка показывает, что им делать.

Полетели капельки на землю... Попрыгаем, поиграем. Скучно им стало по одиночке прыгать. Собрались они вместе и потекли маленькими веселыми ручейками. (Капельки составят ручей, взявшись за руки.) Встретились ручейки и стали большой рекой. (Ручейки соединяются в одну цепочку.) Плывут капельки в большой реке, путешествуют. Текла-текла речка и попала в океан (дети перестраиваются в хоровод и движутся по кругу). Плавали-плавали Капельки в океане, а потом вспомнили, что мама тучка наказывала им домой вернуться. А тут как раз солнышко пригрело. Стали капельки легкими, потянулись вверх (присевшие капельки поднимаются и вытягивают руки вверх). Испарились они под лучами солнышка, вернулись к маме Тучке. Молодцы, капельки, хорошо себя вели, проходим за воротники не лезли, не брызгались. Теперь с мамой побудьте, она без вас соскучилась.

Правила игры:

1. Очередность и количество команд подает ведущий.

2. Все участники должны передвигаться, не отпуская рук.

3. Если игрок «оторвался», команда должна помочь ему ухватиться.

64. «Хорек-мышеловка»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: не требуется.

Педагогическое значение: развивать у детей умение выполнять действия по сигналу, формировать представление о необходимости борьбы с переносчиками инфекций – домашними грызунами.

Содержание. Два участника – хорька становятся лицом друг к другу, соединяют руки и поднимают их выше. После этого оба хором говорят:

«Как нам мыши надоели, все погрызли, все поели!

Вот теперь придет хорёк и порядок наведёт!»

Пока участники – хорьки говорят эти слова, остальные ребята – мыши должны пробежать под их сцепленными руками. На последних словах водящие – хорьки резко опускают руки и ловят кого-то из мышей

Правила игры: Пойманный присоединяется к хорькам и теперь их становится трое. Так постепенно мышеловка растет. Участник, оставшийся самым последним, является победителем.

65. «Экологическая прогулка»

Место проведения: площадка, зал

Инвентарь: 2 обруча; набор запрещающих экологических знаков (например, не рвать ландыши; не топтать грибы, ягоды; не ломать ветви деревьев; не разрушать муравейники; не разводить костры; не ловить бабочек; не кричать; не включать громкую музыку; не разорять птичьи гнезда и др.), и картинки с изображением лесных объектов (муравейник, гриб, паутина, бабочка, еж, костер, птичье гнездо и др.).

Педагогическое значение: развивает физические качества; развивает внимание; воспитывает организованность и дружелюбие; сформировать правильное отношение к животному и растительному миру, расширять знания детей о правилах поведения в лесу.

Содержание. Дети делятся на 2 команды и строятся колоннами у линии старта. На расстоянии 10–15 метров чертится линия, за которой напротив каждой команды раскладываются картинки в обруче.

По команде руководителя воспитанники начинают указанным способом (бегом, прыжками и т.д.) преодолевать расстояние до обруча, выбирают в обруче картинку с запрещающим экологическим знаком, и с этой картинкой возвращаются тем же способом обратно, передавая эстафету следующему.

Правила игры:

1. Победа командам присуждается за быстроту (кто быстрее) и правильность выполнения задания.

2. После окончания эстафеты Руководитель сообщает о правильности выбранных картинок. Чем меньше в команде ошибок, тем выше ее место.

66. «Эстафета чистоты»

На основе игры «Паровозик»

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: флажки, мел, картинки средств личной гигиены (зубная щетка, мыло и др.) и других предметов на карточках.

Педагогическое значение: развивать быстроту, знания о гигиене.

Содержание. Все играющие делятся на 2 команды. По сигналу первый игрок бежит, обегает флажок берет один из правильных предметов личной гигиены и возвращается обратно к команде. После пересечения им линии бег начинается следующий и т.д.

Правила игры: Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафетный бег и с наибольшим количеством правильных предметов.

67. «Эстафеты»¹

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: карточки с изображением продуктов питания, привычек и действий человека в повседневной жизни.

Педагогическое значение: развивают физические качества; приучают действовать организованно, соблюдать правила честной игры; воспитывают ответственность за результаты личных действий, прививают чувство радости за успех товарищей, воспитывают дружелюбие; знакомят с продуктами питания и привычками, влияющими на здоровье человека.

Содержание. Учащиеся делятся на 2–3 команды и строятся колоннами у линии старта. На расстоянии 15–20 метров чертится линия, за которой напротив каждой команды раскладываются карточки с изображением продуктов питания, привычек и действий человека в повседневной жизни.

По команде проводящего учащиеся начинают указанным способом (бегом, прыжками и т.д.) преодолевать расстояние до карточек, выбрав нужную карточку, возвращаются тем же способом обратно, передавая эстафету следующему.

Задание 1. Из карточек с изображением продуктов выбрать те, которые способствуют ожирению (торты, макароны, жирное мясо и т.п.).

Задание 2. Из карточек с изображением продуктов, выбрать те, которые не способствуют укреплению здоровья (ответ: сахар, фаст фуд, пережаренная пища и т.п.).

Задание 3. Из карточек с изображениями, демонстрирующими привычки и действия человека в повседневной жизни выбрать те, которые способствуют укреплению здоровья (ответ: зарядка, занятия физическими упражнениями, питание фруктами и т.п.).

¹ Применяются во всех классах, видоизменяя содержание карточек.

Правила:

1. Победа командам присуждается за быстроту (кто быстрее) и правильность выполнения задания.

2. После окончания эстафеты учитель (или помощник) сообщают о правильности выбранных карточек. Чем меньше в команде ошибок, тем выше ее место. Учитель акцентирует внимание учеников на том, чтобы не повторять эти ошибки в следующий раз.

Методические указания: Содержание карточек подбирается с учетом возраста и уровня знаний учащихся.

68. «Я знаю пять ...»

(на основе игры «Я знаю пять имен»)

Место проведения: площадка, зал.

Инвентарь: мяч.

Педагогическое значение: развивать координацию движений, расширить кругозор и развить словарный запас понятий ЗОЖ, внимание, мышление.

Содержание: играющие стоят по кругу. Ученик выходит с мячом и ударяя мяч о пол или выполняя ведение мяча на месте (как баскетболист), проговаривает фразу: «Я знаю пять правил ЗОЖ: чистота рук, режим, физкультура, полезная пища, здоровый сон». Затем он бросает мяч другому игроку. Тот выходит в центр, называя игровую фразу и новый вариант из 5-и слов (или новую фразу, например: «Я знаю пять полезных продуктов: гречка, вода, апельсин, морковь, молоко» и т.д. Передает мяч другому и игра продолжается. Он произносит 5 слов и передает мяч дальше.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. 100 вкусных загадок про фрукты для детей с ответами [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://multi-mama.ru/zagadki-pro-frukty/multi-mama.ru/zagadki-pro-frukty>. – Дата доступа: 07.04.2023.
2. Былеева, Л.В. Подвижные игры: Учеб. пособие для ин-тов физ. культ. / Л.В. Былеева, И.М. Коротков. – Изд. 5-е, перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
3. Валеологические игры / Образовательная социальная сеть-[Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/12/24/valeologicheskie-igry> – Дата обращения: 01.04.2024.
4. Детские подвижные игры народов СССР: пособие для руководителя детского сада / Составитель А.В. Кенеман; под ред. Т.И. Осокиной. – Москва: Просвещение, 1989. – 239 с.
5. Дидактическая игра/ Младший школьный возраст – Образовательная социальная сеть [Электронный ресурс] Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/matematika/2016/03/01/didakticheskaya-igra-kto-bystrye> – Дата доступа: 11.04.2024
6. Дидактические пособия [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/didakticheskaja-igra-vershki-i-koreshki.html> – Дата доступа: 04.01.2023.
7. Игра «Имитация видов спорта». – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/03/17/podvizhnye-igry-na-temu-zozh> – Дата доступа 27.03.24.
8. Игра «Я знаю пять имен». – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://imom.me/ya-znayu-pyat-imen-podvizhnaya-igra-s-myachom-dlya-detej/> – Дата доступа 27.03.24.
9. Игра разложи картинки по порядку. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2024/04/08/kartoteka-igr-po-formirovaniyu-zozh> – Дата доступа 27.03.24.
10. Игра съедобное, не съедобное. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/03/29/malopodvizhnye-igry> – Дата доступа 27.03.24.
11. Игра: верю – не верю. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://imom.me/igra-v-karty-veryu-ne-veryu-pravila-i-polza/> – Дата доступа 27.03.24].
12. Карточка игры ЗОЖ [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://ddu321.minsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=34361>. – Дата доступа: 14.03.2023.
13. Карточка подвижных игр на формирование правильной осанки [Электронный ресурс] – Режим доступа: [/mirdoshkolyat.ru/wp-content/uploads/2020/05/kartoteka-igr-na-osanku.pdf](http://mirdoshkolyat.ru/wp-content/uploads/2020/05/kartoteka-igr-na-osanku.pdf) – Дата доступа: 15.02.2023.
14. Красноперова, С.А Подвижные игры с экологическим содержанием для детей старшего дошкольного возраста [Электронный ресурс] / С.А. Красноперова. – Режим доступа: <https://docplayer.ru/49237766-Podvizhnye-igry-s-ekologicheskim-soderzhaniem-dlya-detej-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>. – Дата доступа: – Дата доступа: 11.07.2021.
15. Мастер-класс для педагогов: Подвижные игры и игры с правилами для формирования основ ЗОЖ. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://infourok.ru/master-klass-dlya-pedagogov-podvizhnye-igry-i-igry-s-pravilami-dlya-formirovaniya-osnov-zozh-6868297.html>– Дата доступа: 03.04.2024.

16. Молодова, Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: учеб.-метод. пособие для воспитателей детских садов и учителей / Л.П. Молодова. – Минск: Асар, 1996. – 128 с.
17. Новицкая, А.И. Формирование экологической культуры у учащихся младшего школьного возраста с использованием подвижных игр экологической направленности: монография / А.И. Новицкая. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 169 с.
18. Новицкая, А.И. Ценностное отношение детей к здоровью как условие эффективности экологического воспитания / А.И. Новицкая // Инновационные формы и практический опыт физического воспитания детей и учащейся молодёжи: материалы VII международной научно-практической конференции, Витебск, 22 ноября, 2019 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: П.И. Новицкий (отв. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2019. – С. 63–65.
19. Новицкая, А.И. Экологическое воспитание. Подвижные игры: пособие для педагогов и кл. рук. общеобразоват. шк., педагогов-организаторов внешк. учреждений / А.И. Новицкая, В.М. Минаева, П.И. Новицкий. – Минск: Белорус. энцикл., 2003. – 96 с.
20. Новицкий, П.И. Ручной мяч. Игры в школе и во дворе: метод. рекомендации / П.И. Новицкий. – Витебск: Витеб. гос. ун-т, 2021. – 49 с.
21. Педагогическая копилка / Учебно-методический кабинет [Электронный ресурс] – Режим доступа: maam.ru, ped-kopilka.ru – Дата доступа: 04.01.2023.
22. Подвижные игры на тему «ЗОЖ» картотека (старшая, подготовительная группа) – [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/03/17/podvizhnye-igry-na-temu-zozh> – (Дата доступа: 03.04.2024).
23. Подвижные игры на тему ЗОЖ [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/03/17/podvizhnye-igry-na-temu-zozh> – Дата доступа: 07.04.2023.
24. Подвижные игры/ Старший школьный возраст – Сайт для учителей – [Электронный ресурс]– Режим доступа: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2022/03/17/podvizhnye-igry-na-temu-zozh> – Дата доступа: 12.04.2024
25. Проект. Подвижные игры. – [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://vk.com/doc196223606_673112938?hash=1uuZBF3p4MJNgrXHpN8RauvpTrfJra7SwewmwrDq0xD&dl=L8LyqvUI2Nwm6tgUeSCZ2Vq1yeuOr3Cm3rWQ0P8A9uT – Дата доступа: 11.03.24
26. Сборник подвижные игры. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ped-kopilka.ru/blogs/sazonov-alexey/metodicheskii-sbornik-igry-dlja-uchaschihsja-mladshego-shkolnogo-vozrasta-3558.html>, свободный – Дата доступа: 06.04.2024.
27. Серова, Ю. Физкультурное занятие «Сила воды» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturnoe-zanjatie-sila-vody.html> – Дата доступа: 04.01.2023.
28. Учебная программа по учебному предмету «Физическая культура и здоровье» для I–XI классов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с русским языком обучения и воспитания//Постановление Министерства образования Республики Беларусь 19.07.2023 № 199 Национальный образовательный портал, 2023 Режим доступа: <https://adu.by/images/2023/10/up-fiz-kultura-1-11kl.pdf>
29. Учебно-методический кабинет. Картотека подвижных игр [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ped-kopilka.ru/blogs/valentina-sotnikova/chto-mozhno-raskazat-rebenku-o-ezhah.html> – Дата доступа: 15.12.2023.

Учебное издание

НОВИЦКАЯ Анна Ивановна

НОВИЦКИЙ Павел Иванович

**ВАЛЕОЛОГО-ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ.
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

Методические рекомендации

Технический редактор

Г.В. Разбоева

Компьютерный дизайн

Л.В. Рудницкая

Подписано в печать 17.09.2024. Формат 60x84^{1/16}. Бумага офсетная.

Усл. печ. л. 3,20. Уч.-изд. л. 2,77. Тираж 35 экз. Заказ 121.

Издатель и полиграфическое исполнение – учреждение образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

Свидетельство о государственной регистрации в качестве издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий

№ 1/255 от 31.03.2014.

Отпечатано на ризографе учреждения образования
«Витебский государственный университет имени П.М. Машерова».

210038, г. Витебск, Московский проспект, 33.