

## Деловая игра с педагогами «Час здоровья»

Подготовила и провела: старший воспитатель МДОУ «Детский сад № 3 «Дюймовочка» Кунакова Г.В.

Цель: систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления и формирования навыков здорового образа жизни, развивать творческую активность, согласованность действий, взаимопомощь и коллективизм.

### Ход игры:

Ведущий.

В детсаду детей не слышно.

Сладкий сон всех одолел.

Педагоги собрались здесь

Отдохнуть от разных дел.

Пошуметь и пообщаться

Песни спеть и помечтать

И, конечно же, в педигры

С настроением поиграть.

«Давным-давно, на горе Олимп жили боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Долго думали они, каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». Но один из богов сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы.

Вопрос к педагогам: Как вы думаете, куда спрятали боги здоровье? *(ответы педагогов)*

Один из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека». Так и живёт с давних времён человек, пытаясь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов! Значит, здоровье-то оказывается спрятано и во мне, и в каждом из нас и в каждом ребёнке. Итак, тема нашей сегодняшней игры посвящена..... *(здоровью)*.

Народная мудрость гласит: «Здоровье – бесценный дар, потеряв его в молодости, не найдёшь до самой старости».

Здоровье детей является абсолютной ценностью и включает в себя три составляющие – биологическая, психологическая и социальная. В последнее время обоснованную тревогу вызывает состояние здоровья детей дошкольного возраста. Число здоровых дошкольников уменьшилось в пять раз и составляет лишь около 10% от числа детей, поступающих в школу. И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Задача сохранения и укрепления здоровья дошкольника была, есть и остается приоритетной. Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому,

приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни (ЗОЖ, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями).

Современный человек не имеет права считать себя образованным, не освоив культуры здоровья. Культура здоровья определяет, прежде всего, умение жить, не вредя своему организму, а принося ему пользу.

Вопрос к педагогам: Каковы основные цели оздоровительной работы в ДОО? (Ответы педагогов)

**Цели оздоровительной работы в ДОО:**

- Расширять и закреплять знания детей о здоровом образе жизни
- Совершенствовать физические способности
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни.

Поэтому главными задачами по укреплению здоровья детей в детском саду являются формирование у них представлений о здоровье как одной из главных ценностей жизни, формирование здорового образа жизни. Для этого в детском саду проводится ряд мероприятий.

Вопрос к педагогам: Перечислите данные мероприятия.

- Физкультурные занятия
- Утренняя гимнастика
- Физкультурные досуги и праздники
- День здоровья
- Дополнительные занятия кружков спортивной секции и хореографии
- Формирование культурно-гигиенических навыков
- Подвижные игры
- Походы, экскурсии
- Динамические паузы на занятиях
- Закаливающие процедуры
- Занятия по ОБЖ и ЗОЖ
- Работа клуба «ЗДОРОВЬЕ» для родителей и педагогов
- Выпуск газеты для родителей

Педагоги должны научить ребенка правильному выбору в любой ситуации только полезного для здоровья и отказа от всего вредного. Привить ребенку с малых лет правильное отношение к своему здоровью, чувство ответственности за него. Эти задачи должны решаться путем создания целостной системы по сохранению физического, психического и социального благополучия ребенка.

Сегодня мы собрались поделиться опытом работы по оздоровлению дошкольников. *«Игра – ведущий вид деятельности детей»*, но и нам взрослым она интересна. Поэтому предлагаю построить работу в форме деловой игры:

Приглашаю поиграть  
И проблемы порешать.  
Что-то вспомнить, повторить,  
Что не знаем, подучить.

Ведущий. А жюри сегодня не будет. Потому, что в нашей игре должна победить дружба, ее итогом - стать отличное настроение.

#### Конкурс «*Домашнее задание*»

Представить название своей команде и девиз.

#### Конкурс «*Разминочный*»

*(Команды по очереди придумывают и называют слова, связанные по смыслу с темой встречи. Заданные буквы: З, Д, О, Р, О, В, Е.)*

Например,

1. «**З**» - зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.
  2. «**Д**» - движение, дыхание, доброта, деревья.
  3. «**О**» - осанка, обувь, одежда, обед, овощи,
  4. «**Р**» - развитие, радость, режим дня, рыба, рыбий жир, растения.
  5. «**О**» - опрятность, осторожность, отдых, обоняние.
  6. «**В**» - вода, воздух, витамины.
- Вместе. «**Е**» - еда, ежевика, единство.

#### Конкурс «*Ответь правильно*»

Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее...*(4 – 4, 5 часа)*
2. Что необходимо провести в середине занятия? *(физкультминутку)*
3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет? *(2-3 раза в неделю)*
4. Какая продолжительность занятия в старшей группе? *(25 минут)*
5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями? *(не менее 10 минут)*
6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет? *(не менее 3 часов)*
7. Какая продолжительность занятия в средней группе? *(20 минут)*
8. Назовите основные виды движения *(ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)*
9. Каким видом спорта следует заниматься для формирования осанки? *(Плавание, гимнастика, лёгкая атлетика.)*
10. Сколько часов в сутки должен спать человек? *(Взрослый – 8 часов, подросток – 9-10, ребёнок – 10-12.)*
11. Этот витамин важнейший из всех в формировании костной системы организма ребёнка. Какой это витамин? *(Витамин D.)*
12. Назовите витамин красоты, который влияет на состояние кожи и укрепляет зрение? *(Витамин А.)* Где он содержится в большом количестве? *(В моркови.)*

#### Конкурс «*И что нам горе, когда пословиц море*»

Ведущий: Древние греки говорили: «**В здоровом теле – здоровый дух**» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом, о чем они говорят? *(Ведущий читает начало пословицы, участники ее заканчивают.)*

Команда №1

1. Щи да каша — ... *(щица наша)*
2. Здоровье всему... *(голова)*
3. Кто спортом занимается... *(тот силы набирается)*
4. Забота о здоровье лучшее *(лекарство)*
5. Двигайся больше, проживешь... *(дольше)*

#### Команда №2

1. Здоровье в порядке... *(спасибо зарядке)*
2. Здоровье дороже *(денег, богатства)*
3. Береги платье снову... *(а здоровье смолоду)*
4. Болен — лечись, а здоров... *(берегись)*
5. Здоровье сгубишь, новое ... *(не купишь)*

#### Конкурс «**Волшебный мешочек**»

*(Достать из мешочка предмет и определить, с какой целью в оздоровлении он может быть использован.)*

1. фасоль *(развитие мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика)*
2. травяной сбор *(фитотерапия)*
3. диск *(музыкотерапия)*
4. апельсин *(ароматерапия, витаминизация)*
5. мыльные пузыри *(дыхательная гимнастика)*
6. кукла *(игротерапия)*
7. перчатка *(пальчиковая гимнастика)*
8. цветок *(цветотерапия)*
9. цветные карандаши *(арт-терапия)*
10. су-джок *(массаж)*

#### Конкурс «**Полезно-вредно**»

Командам дается поднос, на котором находятся карточки с изображением цветов *(сорняки и розы)*.

Ведущий: Подумайте и запишите полезные привычки *(относящие к здоровому образу жизни)* на карточки с изображением роз, а вредные привычки – на карточки с изображением сорняков.

Ведущий: А теперь расскажите, что у вас получилось. Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?

*(Команды называют свои варианты. Ассистент собирает розы и приклеивает их на лист А3, на котором изображены ваза, стебли и листья роз. Получается коллаж в виде букета роз)*

А теперь перечислите вредные привычки, которые вы не хотели бы наблюдать у своих детей.

*(Команды называют варианты вредных привычек, на карточках с изображением сорняков. Ассистент убирает эти карточки в корзинку для мусора)*

Ведущий: Уважаемые коллеги, вы справились с заданиями отлично. Надеюсь, что предложенная тема была интересна. Большое спасибо всем участникам.