**Деловая игра для педагогов ДОУ «Здоровый педагог – здоровые дети»**

**Цель:** Систематизация знаний педагогов об оздоровлении детей дошкольного возраста, пропаганда здорового образа жизни среди сотрудников ДОУ.
**Задачи:**
1. Формировать и закреплять профессиональные знания, умения и навыки педагогов в работе по сохранению и укреплению здоровья детей.
2. Развивать творческий потенциал педагогов.
3. Поиск эффективных форм, использование инновационных подходов и новых технологий при организации физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ.

Ход игры

**1.Ведущий.** Уважаемые коллеги, тема сегодняшней деловой игры ***«Здоровый педагог – здоровые дети».***
**2**.Ни для кого не секрет, что каждый человек хочет быть красивым, стройным, элегантным, а самое главное, обладать тем, что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги? Это здоровье.
 Какие факторы неблагоприятно влияют на здоровье человека?( *Высказывания педагогов).***3.**Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных **четыре группы таких факторов:** генетические факторы – 15 %;
состояние окружающей среды - 20%;
медицинское обеспечение — 10%;
условия и образ жизни людей — 55%
**4.Ведущий:** Когда впервые детям задаешь вопрос, «что же самое дорогое и ценное, в жизни человека», то чаще всего слышишь в ответ: «деньги», «машина», «золото» и т.д. Иногда после наводящих вопросов называют «здоровье», «жизнь», а бывает, и не упоминают их в числе основных ценностей. Спрашиваешь: «Вы болеете дети?» Все дружно говорят: «Да» - «А чем вас лечат?»- «Таблетками. А можно быть здоровым без таблеток?» - «Нет!» Такие ответы говорят о том, что детей нужно учить ощущать здоровье, ценить его, быть здоровыми. Ведь именно из детства ребенок выносит то, что сохраняется потом на всю жизнь.
А чтобы понять всю многогранность этой проблемы, давайте уточним, что такое здоровье. *(Ответы педагогов.)***5.Итог:** Наиболее всеобъемлющей является формулировка принятая Всемирной организацией здравоохранения:
Выпадение хоть одной из этих структурных частей приводит к утрате целого. Поэтому главной задачей по укреплению здоровья детей в детском саду является формирование у них привычки к здоровому образу жизни.
**Ведущий.** У меня есть могучее дерево – дуб (нарисованное на ватмане). В древности люди его ассоциировали со здоровьем. Но наше дерево без листочков. Я предлагаю вам сейчас украсить этот «Дуб» листочками, компонентами здорового образа жизни.
**Задание «Найди правильный ответ»**, выполнив которое вы выделите компоненты здорового образа жизни *( ведущий выдает педагогам листок с написанным компонентом ЗОЖ, который крепится на дуб)*1) **Закончи определение:** отсутствие болезни и физических дефектов, полное физическое, психическое и социальное благополучие:
• Здоровье. • Сон. • Питание.
2) **Закаливание это -**
• Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов.
• Физические упражнения. • Прогулки.
3)**Система методов и приёмов,** создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья:
• Игровые технологии. • Здоровьесберегающие технологии.
• Компьютерные технологии.
4) **Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:**
• Красота. • Чистота. • Доброта.
5) **Как называется наука о здоровье:**
• Физиология. • Геронтология. • Валеология.
6) **Состояние, при котором замедляется большинство**
физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма
• Сон. • Игра. • Отпуск.
7) **К какой образовательной области можно** отнести следующую пословицу:«Двигаюсь, значит, живу»...
• Художественно-эстетическое развитие.
• Познавательное развитие. • Физическое развитие.
8) **Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это** –
• Игра. • Занятие. • Режим дня.
**6.7.8.Ведущий.** Продолжаем нашу игру, и предлагаю разгадать ребусы:  **(***гигиена, питание, закаливание, вода, зарядка, правила, здоровье, игра).*Ведущий вид деятельности детей дошкольного возраста – игра. Игра - это движение, а движение – это здоровье! Пришло время поиграть

Игра **«Что умеет делать животное?»**

Отбивая мяч о пол одной рукой, называть действие животного. Например, кошка: сидит, лежит, спит, ест, бегает, мяукает, играет.
**Ведущий.** Следующее испытание называется **«Заморочки из мешочка**»
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 вашей возрастной группе?
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. – Перечислите виды и способы закаливающих процедур детей дошкольного возраста. - утреннее умывание, мытьё рук перед едой, мытьё ног перед сном;
8. Назовите основные виды движения ( ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
**Ведущий.** Давно известно, что музыка может влиять на настроение и некоторые процессы человеческого организма. Но мало кто знает, насколько серьезно это воздействие. У каждого из нас есть свои музыкальные предпочтения, которые отражают внутренний мир, образ жизни и мышление. Но так ли полезна для нас та музыка, которую мы слушаем? Какие композиции и стили благотворно влияют

мироощущение, здоровье и эмоциональное состояние? Попробуем разобраться.

Музыка – это звуки, волны, которые обладают определенными вибрациями.

**9.** Именно эти вибрации и оказывают влияние на человека. Струнные инструменты, такие как скрипка, гитара, благотворное влияние на работу сердца и сосудов. Но для успокоения и расслабления струнная музыка не подойдет.

Звуки духовых инструментов очищают легкие и бронхи, а также оказывают

положительное влияние на кровообращение и всю дыхательную систему. На

эмоциональном уровне духовая музыка может придать энергию или наоборот,

расслабить.

Ударные инструменты помогут привести в норму работу сердца, а также

способствуют в лечении заболеваний печени и кровеносной системы. Звуки

барабана воздействуют и на настроение человека.

Звуки фортепиано воздействуют на человека успокаивающе. Они придают

внутреннюю уверенность, гармонию и безмятежность. Фортепиано положительно

влияет на здоровье.

А сейчас я предлагаю вам прослушать музыкальные композиции и понять, какие чувства и эмоции они вызывают.

1)Алан Сильвестри – Назад в будущее (отрывок и полная версия) Восхищение, радость 2) Toby Fox – Hopes and dreams (отрывок) Доверие, безмятежность 3) Nima Fakhrara– Now (отрывок и полная версия) Восторг, возбуждение 4) Philip Sheppard – Carousel (отрывок и полная версия) Изумление, восторг, печаль 5) T-Bone Burnett– Carcosa (полная версия) Настороженность, страх, изумление 6) Marty McFly & The Starlighters – Johnny B Good (полная версия) Радость, доверие.

Дорогие друзья, слушайте музыку на здоровье! Музыка радует, успокаивает,

улучшает настроение, доставляет радость, дарит желание жить.
**Ведущий.** «Хорошая пословица поднимет любого молодца»

 «И что нам горе, когда пословиц море». На самом деле пословиц о **здоровье — множество.**

**10.Задание:** **«Продолжите пословицы»**

• Двигайся больше — проживёшь (дольше);

• Профилактика старенья— в бесконечности (движенья);

• Чисто жить — **здоровым** (быть);

• Кто аккуратен — тот людям (приятен);

• Не в меру еда — болезнь и (беда);

• Ешь да не жирей — будешь **(здоровей);**

• Зелень на столе — **здоровье на** (сто лет);

• Кто рано встаёт — тому (Бог даёт);

• Не пеняй на соседа, когда спишь (до обеда);

• Слабеет тело без (дела);

• Без дела жить — только небо (коптить);

• Хлеб на ноги ставит, а вино (валит);

• Кто курит табак, тот сам себе (враг);

• Табак **здоровье разрушает и ума** (не прибавляет);

• Курильщик — сам себе (могильщик);

• Если хочешь долго жить — (брось курить);

• Кто спортом занимается — тот силы (набирается);

• Спорт — эликсир (**жизни**);

• **Здоровье сгубишь — новое** (не купишь);
**Ведущий.** Уважаемые коллеги, перед вами стоят подносы с предметами . Вам нужно подумать и сказать , какой вид оздоровления отражает каждый предмет
**«Волшебный мешочек»**
1) фасоль (крупа)- развитие мелкой моторики рук
2) травяной сбор – фитотерапия
3) диск – музыкотерапия
4)султанчик(мыльные пузыри) - ОРУ, дыхательная гимнастика
4) перчатка –пальчиковая гимнастика
5) су-джок, шишка *-* игровоймассаж
6)мешочек с ароматом корок апельсина, чеснока - аромотерапия

7)кукла - игротерапия

8)цветные карандаши - арт-терапия

9)карточки разных цветов – цветотерапия (*Тест цветовых предпочтений М. Люшера)*
**Ведущий.** Сейчас с помощью **упражнения «Я работаю над своим здоровьем»**. Мы проверим ведете ли вы ЗОЖ . Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.
- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки перед сном;
- я посещаю бассейн, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки;
- соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен;
- я выполняю профилактику заболеваний.
Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогло наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.
 Я думаю, что каждый из нас знает, что своё здоровье нельзя купить ни за какие деньги. Оно сохраняется или приобретается ежедневным трудом. Давайте же человеческую ценность – «здоровье» поставим из всех своих приоритетов на 1-ое место. И давайте это важное дело не оставлять на понедельник, а начнем прямо сейчас, неважно утро это, день или вечер.

 Здоровье Сон Питание Красота Чистота Доброта Физиология Прогулки Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов Физические упражнения Игровые технологии Геронтология Валеология Здоровьесберегающие технологии Компьютерные технологии Отпуск Художественно-эстетическое развитие Познавательное развитие Режим дня
Физическое развитие Игра Занятие

1 2 3 4 5 6 7 8

Во время теста вам будут показаны карточки с различными цветами.

Ваша задача – указать, какой цвет вам нравится больше других в данный момент времени.

Не пытайтесь ассоциировать цвета ни с чем посторонним, – например, с цветом одежды или интерьера.

Просто выбирайте карточки, к которым вы чувствуете бо́льшую симпатию по сравнению с остальными.

Обратите внимание: несколько раз нужно будет выбрать не симпатичный, а наоборот, неприятный цвет.
*«1»* - синий *(тёмно синий)*. Символизирует спокойствие, удовлетворенность, нежность и привязанность.

*«2»* - зелёный *(сине-зеленый)*. Символизирует настойчивость, самоуверенность, упрямство, самоуважение.

*«3»* - красный *(желто-красный)*. Символизирует силу воли, активность, агрессивность, властность.

*«4»* - желтый *(светло-желтый)*. Символизирует активность, стремление к общению, любознательность, веселость.

Так как четыре основных **цвета** символизируют основные психо-логические потребности (потребность в удовлетворенности и привязанности, потребность в самоутверждении, потребность действовать и добиваться успеха и потребность смотреть вперед и надеяться, они имеют особое значение и должны занимать первые пять позиций.

Дополнительные **цвета** :

*«5»* - фиолетовый; *«6»* - коричневый; *«7»* - черный; *«0»* - серый.

Эти **цвета** символизируют негативные тенденции: тревожность, стресс, страх, огорчение. Эти **цвета** в норме должны стоять в индифферентной зоне или отвергаться. Но на практике часто выделяются и перемещаются к началу ряда за счет одного или нескольких основных **цветов**.

Процедура проведения.

При проведении исследования необходимо иметь в виду:

1. Исследование желательно проводить при дневном **цвете**, но не при ярком солнце.

2. Испытуемый должен выбирать те **цвета**, которые ему **предлагаются**, а не воображаемые.

3. Каждый **цвет выбирается отдельно**. Не разрешается сразу выбирать два или более **цветов**.

4. Выбор **цветов** осуществляется испытуемым свободно без вмешательства экспериментатора, *(время не ограничивается)*. При трудностях с ответом экспериментатор ведет себя выжидающе.

5. В случае отказа от выбора одного **цвета** (все **цвета нравятся одинаково**, необходима стимулирующая инструкция типа: "А какой все-таки нравится больше всех?".

6. Необходимо акцентировать внимание испытуемого на том, что он должен выбирать **цвет**, который ему нравится в настоящее время, а не вообще.

Непосредственное исследование проводится следующим образом. Стимулы желательно выкладывать в следующем порядке: "1", "5", "2", "6", "3", "7", "4", "0".

При этом необходимо иметь в виду то, что синий, черный и серый **цвета** при выборе не должны располагаться рядом, а основные и дополнительные стимулы раскладываются вперемешку.

Инструкция: "Посмотри внимательно на эти восемь **цветов**. Покажи **цвет**, который тебе кажется наиболее симпатичным *(красивым, приятным)*.

После этого выбранный стимул убирается, а его номер заносится в первую клетку в бланке протокола. Далее следует вопрос: "А из оставшихся **цветов**, какой тебе кажется наиболее приятным?" выбранный стимул убирается, а его номер заносится во вторую клетку протокола. Данная процедура повторяется до пяти выборов.

После пяти выборов следует вопрос: "А какой из оставшихся **цветов** тебе более неприятен (наиболее не нравится?" Выбранный стимул убирается, а его номер заносится в последнюю клетку протокола.

Далее следует вопрос: "А какой из оставшихся двух **цветов** кажутся тебе более неприятным?". Номер выбранного стимула заносится в седьмую клетку, а номер оставшегося стимула в шестую клетку.

Затем процедура выбора **цветов по предпочтению повторяется**, результаты заносятся в протокол в строку второго выбора. Но не обязательно проводить второе **тестирование**. Можно интерпретировать данные и на основании однократного выбора, однако надежность интерпретации будет несколько ниже