|  |
| --- |
| **Деловая игра с педагогами «Час здоровья»**  **Цель:** систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления и формирования навыков здорового образа жизни, развивать творческую активность, согласованность действий, взаимопомощь и коллективизм.  **Ход игры:**  **Упражнение – энергизатор** Для того, чтобы немного размяться, я предлагаю поиграть в игру. По моей команде нам необходимо выстроиться по определенному признаку как можно быстрее. - «Постройтесь по росту», - «По размеру обуви», - «По цвету глаз начиная от светлых» (от светлых до темных), - по алфавиту отчества, - по дате рождения. Вопросы для обсуждения упражнения: • Что помогло быстрее построиться? • Состоялась бы игра, если бы все были одинаковы по цвету глаз, росту и т.д.? Вывод, к которому приходят ребята: Мы все разные, но нам весело и интересно вместе.  **Конкурс *«Разминочный»***  *(игроки по очереди придумывают и называют слова, связанные по смыслу с темой встречи. Заданные буквы: З, Д, О, Р, О, В, Е.)* Например,  *«3»* — зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.  *«Д»* — движение, дыхание, доброта, деревья.  *«О»* — осанка, обувь, одежда, обед, овощи,  *«Р»* — развитие, радость, режим дня, рыба, рыбий жир, растения.  *«О»* — опрятность, осторожность, отдых, обоняние.  *«В»* — вода, воздух, витамины.  *«Е»* — еда, ежевика, единство.  **Конкурс *«Полезно-вредно»***  *Игрокам дается поднос, на котором находятся карточки с изображением цветов (сорняки и розы).*  Подумайте и запишите полезные привычки *(относящие к здоровому образу жизни)* на карточки с изображением роз, а вредные привычки – на карточки с изображением сорняков.  А теперь расскажите, что у вас получилось. Какие полезные привычки вы будете формировать у ваших малышей в первую очередь?  *(называют свои варианты, собирают розы и приклеивают 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.  *( называют варианты вредных привычек, на карточках с изображением сорняков. убирают эти карточки в корзинку для мусора)*  **Конкурс «Поэтический»** К началу предложения нужно придумать рифму:  Чтобы детям сладко спать………………  нужно музыку включать.  «Лук, чеснок – вот это чудо…………………  Ох, боится их простуда.»  «Чтобы кашлем не страдать…………………  Нужно правильно дышать.»  «Раз фасоль и два фасоль…………………….  Массажируем ладонь».  Ежедневно, встав с постели…………………...  Поднимаю я гантели.  Нам вчера в спортивном зале  Класс девчонки показали.  Вряд ли кто – то из ребят……………………… Так же сядет на шпагат. **Игра «Раздумье».** *Педагогам предлагается «расшифровывать» аббревиатуры в соответствии с физкультурно- оздоровительной тематикой.* Аббревиатура: (СССР, МБДОУ, ФСБ, СНГ, МЧС, ЦРУ, ФГТ, ФГОС, ООП, ЦРБ). СССР \_ самые сильные, смелые ребята. МЧС – мы чемпионы спорта и т.д.  **«Кот быстрее угадает».** *Ведущий поочередно читает текст до тех, пока одна из игроков не угадает вид спорта*. **Фигурное катание** 1. Этот вид спорта зародился в Голландии. 2. В 1772 году англичанин Роберт Джоусс написал первую книгу об этом виде спорта. 3. Советские и Российские спортсмены на многих международных соревнованиях с успехом занимали и занимают призовые места. 4. Этот вид спорта невозможен без включения музыки. 5. Данный вид спорта называют балетом на льду. **Бокс**  Вид спорта проходит на площадке размером 5х5 или 6х6 м.  На ногах у соперников должны быть обязательно одеты мягкие ботинки без каблуков.  Участники соревнований разделяются по возрасту и весу.  Правила соревнований запрещают захваты, толчки, подножки, удары в область почек и т.д.  Бой начинается между двумя игроками после гонга. **Настольный теннис.**  Данный вид спорта проходит на площадке между двумя игроками.  Справа находится спортсмен в красной майке, слева – в синей.  Для игры необходим прямоугольный стол.  В руках у каждого игрока маленькая ракетка.  Партнеры отбивают мяч по очереди, а подача производится в строго определенную часть стола.  **Художественная гимнастика.**  В этом виде спорта девушка выполняет вихревые танцевальные движения с поворотами и прыжками.  Виду спорта присуще: грация динамика, ловкость, пластика.  В этом виде спорта необходима музыка.  Занятия проводятся в спортивном зале, на сцене, в любой просторной комнате, на любой спортплощадке и даже на лесной площадке.  Кроме вольных упражнений спортсмены исполняют упражнения с различными предметами: мячом, обручем, лентой, булавами и т.д., и не только сольно, но и в групповых выступлениях.  **Баскетбол.**  Игра ведется на прямоугольной площадке размером 26х14 м.  Игрок не имеет права держать или толкать своего соперника.  При выходе мяча за пределы площадки, он вбрасывается игроком противоположной команды из – за боковой или лицевой линии в месте выхода.  Игра длится два периода по 20 минут, с перерывом 10 минут.  В этой игре броски в корзину выполняются преимущественно одной рукой. **Конный спорт.**  В этом виде спорта успех зависит от двоих.  Один из пары должен уметь выполнять пассаж и пиаффе (рысь на месте).  Участники одеты во фраки и цилиндры.  На соревнованиях проводят нередко вольтижировку (гимнастические упражнения на лошади, продвигающейся по кругу).  Выездка – самая зрелищная и элегантная разновидность…(конного спорта).  **Кто есть кто?**  А знаем ли мы себя? Для этого проведем тест «Геометрические фигуры».  Перед Вами геометрические фигуры:    https://fsd.videouroki.net/html/2017/01/19/v_58805a3e647a7/99677798_1.png    Посмотрите на них очень внимательно. Попробуйте их ощутить, как самое себя. Какая из фигур Вам ближе, роднее? Про какую из фигур можете сказать: «Вот это точно я».  Выбранная фигура и олицетворяет Вас.  **Квадраты.**  Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы – неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.  Все сведения, которыми они располагают, систематизированы и разложены по полочкам. Квадрат способен выдать необходимую информацию моментально. Поэтому Квадраты заслуженно слывут эрудитами, по крайней мере, в своей области. Если вы выбрали для себя Квадрат – фигуру линейную, то, вероятнее всего, вы относитесь к «левополушарным» мыслителям, т. е. к тем, кто перерабатывает данные в последовательном формате: а-б-в-г…  Квадраты скорее «вычисляют результат», чем догадываются о нем. Квадраты чрезвычайно внимательны к деталям, подробностям. Квадраты любят раз и навсегда заведенный порядок. Их идеал – распланированная, предсказуемая жизнь, и ему не по душе изменение привычного хода событий. Он постоянно «упорядочивает», организует людей и вещи вокруг себя. Все эти качества способствуют тому, что Квадраты могут стать хорошими специалистами – техниками, отличными администраторами, но – редко – бывают хорошими менеджерами.  Чрезмерное пристрастие к деталям, потребность в уточняющей информации для принятия решений лишают Квадрата оперативности. Аккуратность, соблюдение правил и т. п. могут развиться до парализующей крайности.  Кроме того, рациональность, эмоциональная сухость, консерватизм в оценках мешают Квадратам быстро устанавливать контакты с разными лицами. Квадраты неэффективно действуют в аморфной ситуации.  **Треугольники.**  Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.  Треугольники, как и их родственники – Квадраты, относятся к линейным формам и в тенденции также являются «левополушарными» мыслителями, способными глубоко и быстро анализировать ситуации. Однако в противоположность Квадратам, ориентированным на детали, Треугольники сосредоточиваются на главном, на сути проблемы.  Их сильная прагматическая ориентация направляет мыслительный анализ и ограничивает его поиском эффективного в данных условиях решения проблемы.  Треугольник – это очень уверенный человек, который хочет быть правым во всем! Потребность быть правым и потребность управлять положением дел, решать не только за себя, но и, по возможности, за других – делает Треугольника личностью, постоянно соперничающей, конкурирующей с другими. Треугольники с большим трудом признают свои ошибки! Можно сказать, что они видят то, что хотят видеть, не любят менять свои решения, часто бывают категоричны, не признают возражений.  К счастью (для них и окружающих), Треугольники быстро и успешно учатся (впитывают полезную информацию как губка). Правда, только тому, что соответствует их прагматической ориентации, способствует (с их точки зрения) достижению главной цели. Треугольники честолюбивы.  Если делом чести для Квадрата является достижение высшего качества выполняемой работы, то Треугольник стремится достичь высокого положения, приобрести высокий статус, иначе говоря, - сделать карьеру.  Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество «треугольной» личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя… Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.  **Прямоугольники.**  Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.  Причины «прямоугольного» состояния могут быть самыми различными, но объединяет их одно – значимость изменений для определенного человека. Основным психическим состоянием Прямоугольника является более или менее осознаваемое состояние замешательства, запутанность в проблемах и неопределенности в отношении себя на данный момент времени.  Наиболее характерные черты Прямоугольников – непоследовательность и непредсказуемость поступков в течение переходного периода. Они имеют, как правило, низкую самооценку. Стремятся стать лучше в чем-то, ищут новые методы работы, стили жизни.  Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают и настораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.  Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой интерес ко всему происходящему и… смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.  «Прямоугольность» – всего лишь стадия. Она пройдет!  **Круги.**  Круг – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди.  Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать.  Круги великолепно «читают» людей и в одну минуту способны распознать притворщика, обманщика. Круги «болеют» за свой коллектив и популярны среди коллег по работе. Однако они, как правило, слабые менеджеры и руководители в сфере бизнеса. Во-первых, Круги направлены скорее на людей, чем на дело. Пытаясь сохранить мир, они иногда избегают занимать «твердую» позицию и принимать непопулярные решения.  Для Круга нет ничего более тяжкого, чем вступать в межличностный конфликт. Они любой ценой стремятся его избежать. Иногда – в ущерб делу. Во-вторых, Круги вообще не отличаются решительностью, часто не могут подать себя должным образом. Треугольники, как правило, легко берут над ними верх. Однако Круги не слишком беспокоятся, в чьих руках находится власть.  В одном Круги проявляют завидную твердость – если дело касается вопросов морали или нарушения справедливости.  Круг – нелинейная форма, и те, кто уверенно идентифицирует себя с Кругом, скорее относятся к «правополушарным» мыслителям. «Правополушарное» мышление – более образное, интуитивное, эмоционально окрашенное, скорее интегративное, чем анализирующее. Поэтому переработка информации у Кругов осуществляется не в последовательном формате, а скорее мозаично, прорывами с пропусками отдельных звеньев. Это не означает, что Круги не в ладах с логикой. Просто формализм у них не получают приоритета в решении жизненных проблем.  Главные черты в их мышлении – ориентация на субъективные факторы проблемы (ценности, оценки, чувства и т. д.) и стремление найти общее даже в противоположных точках зрения. Можно сказать, что Круг – прирожденный психолог. Однако часто он слабый организатор – ему не хватает «левополушарных» навыков своих «линейных братьев» – Треугольника и Квадрата.  **Зигзаги.**  Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.  Вам, как и вашему ближайшему родственнику – Кругу, только еще в большей степени, свойственна образность, интуитивность, интегративность, мозаичность.  Строгая, последовательная дедукция – это не ваш стиль. Мысль Зигзага делает отчаянные прыжки от «а» к «я», поэтому многим «левополушарным» трудно понять Зигзагов.  «Правополушарное» мышление не фиксируется на деталях, поэтому оно, упрощая в чем-то картину мира, позволяет строить целостные, гармоничные концепции и образы, видеть красоту. Зигзаги обычно имеют развитое эстетическое чувство.  Доминирующим стилем мышления Зигзага чаще всего является синтетический стиль. В отличие от Кругов, Зигзаги вовсе не заинтересованы в консенсусе и добиваются синтеза не путем уступок, а, наоборот – заострением конфликта идей и построением новой концепции, в которой этот конфликт получает свое разрешение, «снимается». Причем, используя свое природное остроумие, они могут быть весьма язвительными, «открывая глаза» другим.  Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы.  Зигзаги – идеалисты, отсюда берут начало такие их черты, как непрактичность, наивность.  Зигзаг – самый возбудимый из пяти фигур. Они несдержанны, очень экспрессивны, что, наряду с их эксцентричностью, часто мешает им проводить свои идеи в жизнь. К тому же они несильны в проработке конкретных деталей и не слишком настойчивы в доведении дела до конца (так как с утратой новизны теряется и интерес к идее).  **«Блицтурнир». Вопрос - ответ**  Процесс изменения форм и функций организма человека называется…. (*физическое развитие)*  К детскому туризму относятся…. *(прогулки и экскурсии)*  Основным и любимым видом деятельности детей является….. *(игра)*  Гимнастический предмет для совершенствования талии называется… *(обруч)*  Основное специфическое средство физического воспитания – это … *(физические упражнения)*  Ходьба, бег, прыжки, лазанье, метание – это *… (основные виды движения)*  Специальная деятельность, направленная на достижение в каком – либо виде физических упражнений наивысших результатов, выявляемых в процессе соревнований, называется *…(спорт)*  Гимнастические танцы под музыку называются …. *(аэробика)*  Одним из способов пробуждения организма является … *(гимнастика)*  То, что предотвращает заболевание, называется ….. (*профилактика)*  Одним из видов профилактики заболевания является … (*закаливание)*  **Упражнение «Интонация»**необходимо произнести свое имя с разными интонациями. Я раздам каждому участнику карточки, в которых написано с какой интонацией он будет произносить свое имя (с благодарностью, иронично, огорченно, гневно, с признательностью, с обидой, искренне, с восхищением, с осуждением, с сочувствием, радостно, доброжелательно, учтиво, сухо, официально, с угрозой, ласково, восторженно, нежно, тепло, холодно, решительно, резко, безразлично, торжественно, виновато, задумчиво, таинственно, с сожалением, значительно, обиженно, неуверенно, решительно, с чувством страха, удивленно, с упреком, вызывающе, скорбно; грубо; шутливо, тоном ответственного работника). Готовы?  **Упражнение “Звуковая гимнастика”**  Прежде чем приступить к звуковой гимнастике, прослушаем правила применения: спокойное, расслабленное состояние, стоя, с выпрямленной спиной. Сначала делаем глубокий вдох носом, а на выдохе громко и энергично поизносим звук.  А – воздействует благотворно на весь организм; Е – воздействует на щитовидную железу; И – воздействует на мозг, глаза, нос, уши; О – воздействует на сердце, легкие; У – воздействует на органы, расположенные в области живота; Я – воздействует на работу всего организма; Х – помогает очищению организма; ХА – помогает повысить настроение.  **А теперь прочитайте зашифрованные пословицы.** тот том зани наби кто спор мается силы рается «Кто спортом занимается, тот силы набирается» ЛУЧ НАС ЭТО РОВЬЕ КОТО ШЕЕ БОГАТ ЗДО СТВО РОЕ ЕСТЬ У Здоровье – это лучшее богатство, которое есть у нас  Предлагаю вам правильно подобрать лекарственные растения и заболевания при которых их применяют. Ромашка – ангина Малина – высокая температура Подорожник – порезы, ссадины Мать-и-мачеха – кашель Крапива – радикулит Чистотел – кожные заболевания Чеснок – грипп Черника – болезни глаз Валериана – нервное расстройство Каланхоэ – насморк.  **Тест «Вы умеете быть счастливыми?»**  *(Лучшие психологические тесты для профотбора и профориентации. А.И.Андрианов.)*  Психолог: у каждого есть в жизни моменты, когда чувствуешь себя счастливым. Бывают и другие, когда ненавидишь себя и весь свет. Наверное, иначе и быть не может... А к какой категории людей принадлежите Вы? Умеете ли быть счастливым? Может быть, ответить на этот вопрос вам поможет тест. Ваша задача отметить один из ответов.  1. Когда порой задумываетесь над прожитой жизнью, приходите ли Вы к выводу, что  а) все было скорее плохо, чем хорошо,  б) было скорее хорошо, чем плохо,  в) все было отлично.  2. В конце дня обыкновенно  а) недовольны собой,  б) считаете, что день мог бы пройти лучше,  в) отходите ко сну с чувством удовлетворения.  3. Когда смотрите в зеркало, думаете  а) "О, боже, время беспощадно!"  б) "А что, совсем еще неплохо!",  в) "Все прекрасно!".  4. Если узнаете о крупном выигрыше кого-то из знакомых, думаете  а) "Ну мне-то никогда не повезет!",  б) "А, черт! Почему же не я?",  в) "Однажды так повезет и мне!".  5. Если услышите по радио, узнаете из газет о каком-либо происшествии, говорите себе:  а) "Вот так однажды будет и со мной!",  б) "К счастью, меня эта беда миновала!",  в) "Эти репортеры умышленно нагнетают страсти!".  6. Когда пробуждаетесь утром, чаще всего  а) ни о чем не хочется думать,  б) взвешиваете, что день грядущий нам готовит,  в) довольны, что начался новый день, и могут быть новые сюрпризы.  7. Думаете о ваших приятелях:  а) они не столь интересны и отзывчивы, как хотелось бы,  б) конечно, и у них есть недостатки, но в целом они вполне терпимы,  в) замечательные люди!  8. Сравнивая себя с другими, находите, что  а) "Меня недооценивают",  б) "Я не хуже остальных",  в) "Гожусь в лидеры, и это, пожалуй, признают все!"  9. Если ваш вес увеличился на четыре-пять килограммов  а) впадаете в панику,  б) считаете, что в этом нет ничего особенного,  в) тут же переходите на диету и усиленно занимаетесь физическими упражнениями,  10. Если вы угнетены  а) клянете судьбу,  б) знаете, что плохое настроение пройдет,  в) стараетесь развлечься.  Каждый ответ, а — 0 очков, 6 — 1 очко, а в — 2 очка.  17—20 очков, Вы до того счастливый человек, что прямо не верится, что это возможно! Радуетесь жизни, не обращаете внимания на неприятности и житейские невзгоды. Человек Вы жизнерадостный, нравитесь окружающим своим оптимизмом, но... Не слишком ли поверхностно и легковесно относитесь ко всему происходящему? Может быть, немного трезвости и скепсиса вам не повредит?  13—16 очков, наверное, Вы «оптимально» счастливый человек, и радости в вашей жизни явно больше, чем печали. Вы храбры, хладнокровны, у вас трезвый склад ума и легкий характер. Не паникуете, сталкиваясь с трудностями, трезво их оцениваете "Окружающим с вами удобно.  8—12 очков, счастье и несчастье для вас выражаются известной формулой «50 х 50». Если хотите склонить чашу весов в свою пользу, старайтесь не пасовать перед трудностями, встречайте их стоически, опирайтесь на друзей, не оставляйте их в беде.  0—7 очков Вы привыкли на все смотреть сквозь черные очки, считаете, что судьба уготовила вам участь человека невезучего, и даже иногда бравируете этим. А стоит ли? Старайтесь больше времени проводить в обществе веселых, оптимистически настроенных людей. Хорошо бы чем-то увлечься, найти «хобби».  **Упражнение «Портфель настроения»**  пока вы выполняли тест, у нас на доске появился рисунок портфеля. Нам необходимо заполнить его, Вашим настроением. Я предлагаю выбрать тот цвет, который соответствует Вашему самочувствию на данный момент и прикрепить его на рисунок.  Зеленый цвет – хорошее настроение  Голубой цвет – среднее настроение  Желтый цвет – плохое настроение  Психолог: умение снимать свое психологическое и эмоциональное напряжение, позитивное мышление, осознание и развитие своего ресурсного состояния, а также положительные эмоции, которые мы сегодня получили от встречи может помогли нам ощутить себя лучше, подняли наше настроение и самоощущение. А если в собственном доме царит мир и любовь, позитив, то мы можем творить, дарить, нести любовь в маленькие домики детских сердец.  Всегда будьте внимательны к себе: это поможет вам заметить первые симптомы усталости.  Любите себя или, по крайней мере, старайтесь себе нравиться.  Любите жизнь, и она обязательно ответит вам тем же!  Заботьтесь о своём психическом здоровье, коллеги.  Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.  Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего психологического здоровья. |