

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад общеразвивающего вида № 3 г.Ардон

Интеллектуальная игра «Здоровым быть здорово»



Миронова Ирина
Старший воспитатель
Ардон 2021

Слайд 2.

Цель: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Задачи:

1. Создать условия для сохранения и укрепления здоровья педагогов.
2. Поддерживать благоприятный психологический климат в детском саду.
3. Сформировать у педагогов навыки саморегуляции, чувство эмпатии, позитивное отношение, искренность и открытость.

Форма проведения: интеллектуально -игровая., использование мультимедиа оборудования.

I часть. Вводная.

– Здравствуйте, уважаемые коллеги! – А задумывались ли вы, какой смысл имеет это слово? – Такими словами приветствуют друг друга, желая здоровья. А у вас, сегодня хорошее настроение? Говорят, что «Хорошее настроение – половина здоровья!». Я очень рада, что у вас все отлично!

1.Эмоциональный настрой. Слайд 3

Упражнение «Ласковые руки — добрый взгляд — приятная улыбка»

Участникам предлагается положить свои руки сверху на руки соседа, сидящего слева, посмотреть ему в глаза и улыбнуться.

Слайд 4.

Что же такое здоровье? каждый говорит фразу о здоровье:

- Здоровье не всё, что приносит радость, но без здоровья ничего не радуется.
- Здоровье – это не только хорошая физическая форма, но и душевное равновесие.
- Здоровье – это способность удовлетворять в разумных пределах свои потребности.
- Здоровье нужно не только тебе, но и людям, которым ты обязан помогать.
- Здоровье – это культура человеческих отношений.
- Здоровье – это социальная культура отношений.
- Здоровье - это образ жизни.
- Хочешь быть здоровым, подружись с физической культурой, чистым воздухом и здоровой пищей. Учись правильно дышать: спокойно, неглубоко, размеренно.
- Здоровье – это капитал, его можно приумножить, а можно прокурить и пропить. Хочешь быть здоровым – будь им!

Слайд 5. Итак, здоровье - это красота, это сила и ум, хорошее настроение. Здоровье – это самое большое богатство. Здоровье – это счастье. Что нужно делать, чтобы быть здоровым?

2. Проведем упражнение «Я работаю над своим здоровьем». Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то делаете плюс, 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.

Кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем "здоровье"? Это упражнение помогает наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни.

Забываясь о здоровье подрастающего поколения, мы - педагоги зачастую забываем о своем здоровье. В последние годы проблема сохранения психического здоровья педагогов стала особенно актуальной. Современный мир диктует свои правила: выросли требования со стороны родителей к личности педагога, его роли в образовательном процессе. Преобразования в системе образования также поднимают планку: приветствуется творческий подход к работе, новаторство, проектная деятельность, педагогические технологии. Увеличивается не только учебная нагрузка, вместе с ней растет и нервно-психическое напряжение личности, переутомление. Различного рода перегрузки усугубляются многочисленными страхами: страх быть покинутым, не найти поддержки; страх оказаться непрофессионалом; страх перед контролем. Такая ситуация достаточно быстро приводит к эмоциональному истощению педагогов, известному как «синдром эмоционального выгорания».

3. Экспресс –диагностика эмоционального выгорания у педагогов.

Вывод. «Эмоционально выгоревшие» педагоги отличаются повышенной тревожностью и агрессивностью, категоричностью и жесткой само цензурой. Педагогам необходимо помнить, что они входят в группу риска по различным профзаболеваниям. Вы часто вынуждены находиться в статической позе. Поэтому, уменьшается подвижность суставов, нарушается поступление кислорода к внутренним органам и головному мозгу. Всё это может спровоцировать различные заболевания.

4.Обоснование проблемы. Слайд 6.

Предлагаю вам опровергнуть переместительный закон сложения. Вы его помните? Попробуйте составить формулу, где от перемены мест слагаемых всё резко изменится и обосновать своё решение.

(Формула жизни: Жизнь = здоровье + семья + работа, учеба + друзья.)
Если мы поставим здоровье на какое-то другое место, то не только сумма “жизнь” изменится, изменится и ее качество. Эта сумма может быть равна 30, 75, а может быть и 167 годам (длительность жизни одного из тибетских монахов).

ВЫВОД — Без здоровья очень трудно достичь чего-либо, поэтому оно является – одной из главных жизненных ценностей человека.

—Здоровый образ жизни - это соблюдение всех правил, норм для поддержания хорошего здоровья. Приглашаю всех вас, поучаствовать в интеллектуальной игре «Здоровым быть здорово!», посвящённой здоровому образу жизни. Методы и приемы этой игры можно успешно включать в работе с детьми.

Ведь наши родители отдают нам своих детей в надежде, что мы не только сохраним, но и укрепим здоровье их детей. А с этой задачей полноценно справится педагог, который не просто готов учить ЗОЖ детей, но и сам занимается своим здоровьем.

5. Избавления от отрицательных эмоций. Слайд 7.

Важным условием сохранения и укрепления психического здоровья педагога выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение.

Энергетические упражнения — помогают избавиться от всякого рода «энергетического мусора», предотвращая его накопление.

После таких энергетических минуток становится заметно веселее и бодрее, проходит вялость и усталость.

1. Хлопки в ладоши парами.
2. Стоя, потрясли руками, сбросили отрицательные чувства, посмотрели в окно – какая хорошая погода! Улыбнулись друг другу, сели.
3. Потерли ладони, сделали шар, выкинули его, стряхнули с ладоней пыль.
4. Подняли руки с открытыми ладонями вверх, взяли тепло от солнышка, закрыли лицо руками, (глаза закрыты), стали энергичными, сильными.
5. Потянулись, кости затрещали, резко выдохнули Фуф! Ну и денек!
6. Увидели летающую тарелку, поморгали от удивления, помотали головой. Вот это да-а!
7. Приложили руки к сердцу, раскрыли, подули на ладошки, подарили тепло и любовь всему миру.
8. Снятию стресса помогают как смех, так и слёзы.

Американский психолог Дон Пауэлл советует «Каждый день находить повод, чтобы хоть немного посмеяться». Помните, тот, кто смеётся, живёт долго.

II часть. Интеллектуальная игра.

Задание 1

Закончи пословицы о здоровье

Чистота – (залог здоровья)

Здоровье дороже (золота)

Чисто жить – (здоровым быть)

Здоровье в порядке – (спасибо зарядке)

Если хочешь быть здоров – (закаляйся)

В здоровом теле – (здоровый дух)

Здоровье за деньги (не купишь)

Береги платье с нову, (а здоровье смолоду)

Горьким лечат, (сладким калечат)

Держи голову в холоде, живот... (в голоде, ноги в тепле)

- Назовите принципы закаливания – три П. (Постоянно, последовательно, постепенно.)

- Какая поговорка учит нас правильному режиму питания? (Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.)

- Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ? (валеология)

Задание 2 Слайды 8 -9

Составление кластера. Работа в парах. «Составляющие здоровья»

Кластер (от англ. **cluster** -- «скопление», «пучок», «созвездие») -- это способ графической организации материала, позволяющий сделать наглядными те мыслительные процессы, которые происходят при погружении в ту или иную тему, свободно и открыто думать по поводу какой-либо темы.

Детям для составления кластера, вы можете дать картинки опоры.

Задание 3 Слайд 10

Здоровьесберегающие образовательные технологии в детском саду

Игра «Угадай и назови». Зачитывается текст стихотворения, надо определить для чего можно использовать: для релаксации, пальчиковой гимнастики, гимнастики пробуждения, игрового массажа.

Вышел клоун на арену,

Поклонился всем со сцены,

Вправо, влево и вперед...

Поклонился всем как мог. (физкультминутка)

Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик - прыг в кровать,

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж заснул.

Встали пальчики - "Ура!"

В детский сад идти пора! (Пальчиковая гимнастика)

Солнце утром рано встало

Всех детишек приласкало.

Гладит грудку,

Гладит шейку,
Гладит носик,
Гладит лоб,
Гладит ушки
Гладит ручки
Загорают дети - вот! (игровой массаж)

Мы в автобусе сидим,
Во все стороны глядим.
Глядим назад, глядим вперед,
А автобус не везет.
Внизу речка – глубоко,
Вверху птички – высоко.
Щётки по стеклу шуршат
Все капельки смести хотят.
Колёса закружились
Вперёд мы покатались. (зрительная гимнастика)

Вот и проснулись.
Выспались щечки
Выспались глазки
Выспались ушки
Выспались ножки
Доброе утро милые крошки
Выспались ручки .
Выспалась шейка .
Ай потягушки
Ты не болей-ка. (Гимнастика пробуждения)

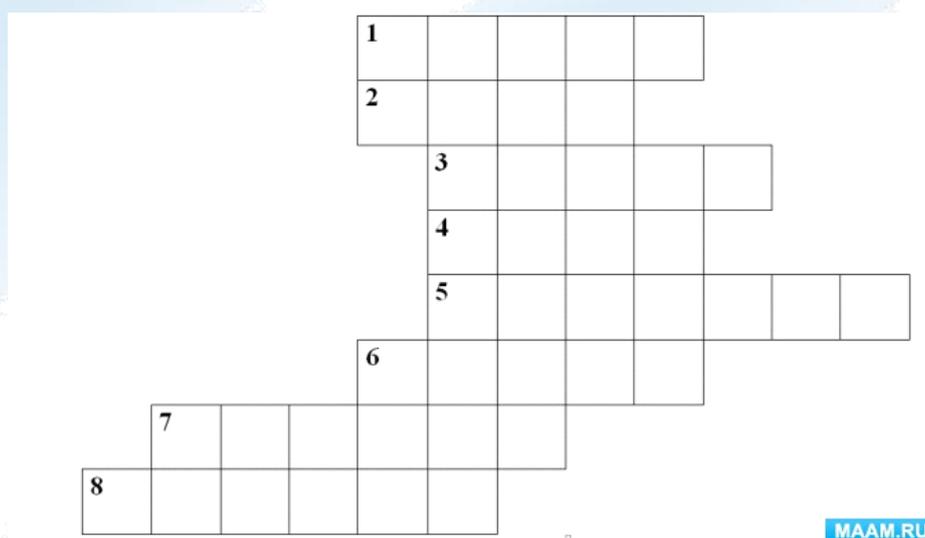
Задание 4 Слайд 11

КРОССВОРД

1. Как одним словом называют то, что растет в огороде? (Овоци).
2. Из цветов этого дерева можно сделать лечебный отвар от высокой Температуры? (Липа).
3. Этот очень овощной овощ, кот сказке «Золушка» превращался в карету, содержит витамин А? (Тыква).
4. Соком этого лекарственного растения можно вылечить от насморка и кашля, живет это растение много-много лет. Народ называет его столетником, а учёные? (Алоэ).
5. В этом овоще много витамина роста и зрения, витамина А. О нем загадка: «Сидит красна девица в темнице, а коса на улице» (Морковь).
6. В этом кислом, но очень полезном фрукте с желтой кожурой много витамина С? (Лимон).

7. Ягоды, листья и ветки этого растения можно использовать для снижения высокой температуры? (Малина).

8. Как одним словом называют плоды, которые созревают на деревьях в саду? (Фрукты).



Минутка здоровья. Гимнастика для глаз. Слайд 12

Игрушка – забава «Таумотрой» Слайд 13

Задание 4 Слайд 14.

Педагогические упражнения «Переводчик» на экране текст пальчиковой гимнастики. Задание- нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы зрители отгадали и прочитали текст пальчиковой гимнастики.

- На дверях висит замок,
Кто его открыть бы смог?
Потянули,
Покрутили,
Постучали
И открыли.

- Этот пальчик — дедушка,
Этот пальчик — бабушка,
Этот пальчик — папочка,
Этот пальчик — мамочка,
Этот пальчик - я,
Вот и вся моя семья.

- Раз, два, три, четыре, пять,
Мы с тобой снежок слепили.
Круглый, крепкий, очень гладкий
загибают пальчики.
"лепят".
сжимают ладони, гладят *показывают круг,*
И совсем-совсем не сладкий. *грозят пальчиком.*
Раз — подбросим, *"подбрасывают".*
Два — поймаем, *"ловят".*
Три — уроним *"роняют".*
И... сломаем. *Хлопают по столу.*

- Лепим мы из снега ком,
дети сжимают и
разжимают кисти рук
Из комочков слепим дом. *соединяют кончики пальцев*
рук, слегка разводят
Звери будут в доме жить,
Веселиться и дружить,
Вместе домик сторожить *хлопают в ладоши*

- Этот палец небольшой.
Этот палец неплохой.
Этот палец длинный.
Этот палец сильный.
Этот палец, как толстяк
Ну а вместе все — кулак!

- Пальцы вышли погулять.
Этот пальчик нашел гриб
Этот пальчик кормит рыб
Тот играл
А этот пел
А мизинчик лишь смотрел.

Задание 5 Слайд 15

Слайд 16 . Тест И.Павлова «Доминирующие полушарие»

Слайд 17 Варианты.

Слайд 18. Зеркальное рисование. Это рисование двумя руками одновременно. вам предлагаю упражнение «Рисуем экологическую сказку».

Перед вами лист бумаги, приклейте его скотчем к столу, чтобы он не скользил, возьмите в обе руки по карандашу. Я буду рассказывать вам сказку, а ваша задача нарисовать тот объект, название которого увидите на экране.

В лесу прекрасном и большом
Стоит **березка** белоствольная,

А в ее ветвях живет

Птица щедрая и вольная.

Вылетает из гнезда она с раннего утра.

Целый день в лесу летает – **насекомых** собирает.

Чтоб деревья и **цветы**

Быть здоровыми могли.

Лес свой любит, **солнцу** рада.

Разве это не отрада?

Минутка здоровья. Самомассаж. Слайд 19.

Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления поможет пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Пальчиковый массаж:

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный палец – улучшает работу желудка;

Средний палец – улучшает работу кишечника и позвоночника;

Безымянный палец – улучшает работу печени;

Мизинец – помогает работе сердца.

Массируются пальцы, каждый отдельно по направлению к его основанию по тыльной, ладонной и боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём – разминание, и заканчиваем снова поглаживанием.

Задание 6 Слайд 20

«Анаграммы»

На листочках записаны в разном порядке буквы. Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ – физкультура

ДКАЗАРЯ – зарядка

ЛКАЗАКА – закалка

ЕНГИАГИ – гигиена

ЛКАПРОГУ – прогулка

Задание 7 слайд 21

Волшебное слово «Здоровье»

Перед вами слова: ДОЗОР, ВЕДРО, ДВЕРЬ, ОЗЕРО, ДРЕВО. Задание – из какого волшебного слова собраны эти слова?

А сейчас давайте посмотрим на это волшебное слово “ЗДОРОВЬЕ”.

Придумайте слова, связанные со здоровьем на каждую букву этого слова. Каждое слово принесет команде один листик. (З – зарядка, Д – диета, О – отдых, Р – режим дня, О – очки, В – витамины, Е – еда)

Составим синквейн со слова Здоровье. Слайд 22.

Минутка здоровья. Музыкатерапия. Слайд 23-24

Голос – драгоценный дар природы.

Профессия педагога требует умелого владения своим голосом.

Крик – естественный, природный и широко распространенный способ снятия нервного напряжения.

Но педагогу энергию крика можно и нужно направлять в позитивное русло.

Например, можно трансформировать в энергию певческого звука.

Интереснейшее и перспективное направление, которое используется в лечебных и оздоровительных целях, — **музыкатерапия.**

Можно использовать упражнение-звукоподражание. Психологи рекомендуют пропевать гласные звуки, и оказывается, что:

«Ее-ее-ее» – тренирует горло;

Звук «м-м-м» снимает стресс и дает полностью расслабиться;

Звук «а-а-а» немедленно вызывает расслабление;

Звук «и-и-и» — самый стимулирующий звук, звуковой кофеин. 3-5

минут произнесения этого звука стимулирует мозг, повышает активность организма, повышает настроение, чувства благополучия

Звук «о-о-о» — горло лечит, средство мгновенной настройки организма.

Звук «ы-ы-ы» – лечит уши, улучшает дыхание;

Звук «э-э-э» – улучшает работу головного мозга.

Участники тонируют на удобной для них ноте. (Этот мир придуман не нами...)

Вывод — За короткое время мы сняли стресс, расслабились, полечили горло, уши, улучшили дыхание, работу головного мозга, улучшили настроение.

III часть. Заключительная. Слайд 25

Упражнение «Пожелание».

Если вы хотите удвоить, усилить чувство радости – тоже пишите на бумаге. Пожалуйста, подойдите ко мне и выберите себе открытку. (участники тянутся за открыткой вверх как можно выше. Открытки подвешены на зонтике и поднимаются в зависимости от роста человека).

— Вы встали на цыпочки, потянулись, ещё раз потянулись, тем самым заставили работать мышцы спины, «потянули» позвоночник. Такой прием позволяет предупредить нарушение осанки и возникновение сколиозов.

— Загляните теперь в открытку. Напишите пожелание себе или тому, кто сидит рядом с вами.

Думаю, вы это сделаете с удовольствием.

— Я думаю, что вы в числе всего прочего пожелали всем и себе здоровья. **Молодцы! Все принимали активное участие в игре.**

Предлагаю похлопать за нашу активность в игре.

Игра «Апподисменты друг другу» сладй 26

Цель: снять напряжение и усталость, поблагодарить всех участников за работу.

Ведущий начинает хлопать в ладоши и смотрит на кого-то из участников. Они начинают хлопать вдвоем. Участник, на которого посмотрел ведущий смотрит на другого участника, включая его в игру. Таким образом, начинают хлопать все участники.

Часть 2. Из Опыта работы. Видеоролик «Здорово быть здоровым в нашем детском саду»

Привитие навыков здорового образа жизни, создание мотивации для занятий гимнастикой и спортом — одни из приоритетных задач укрепления здоровья ребенка. Формирование у детей основ культуры здоровья, потребности в **здоровом** образе жизни. Создание благоприятных условий для укрепления гармоничного и физического развития ребенка.

Благодарю всех за работу!

Пожелание:

Желаю Вам никогда не забывать о своем здоровье, беречь его и заботиться о себе! Будете здоровыми – будете счастливыми!