

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

Интеллектуальная игра «Здоровым быть здорово!»



Миронова Ирина Михайловна
старший воспитатель
высшая категория

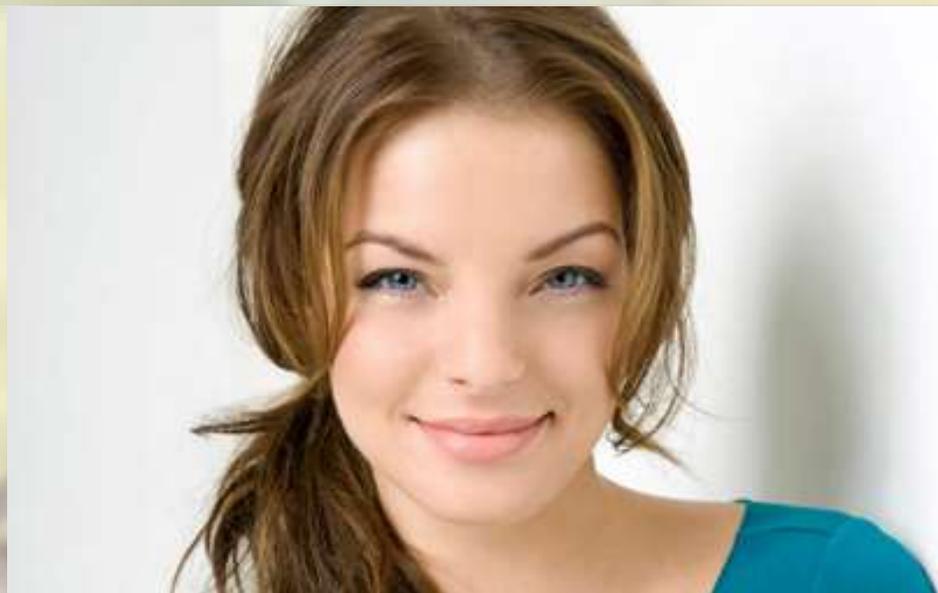
г.Ардон, 2021г.

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.**

Упражнение «Ласковые руки-добрый взгляд-приятная улыбка»





Что такое здоровье?

Здоровье

- мое богатство



«Единственная красота,
которую я знаю, - это здоровье»

Генрих Гейне



ФОРМУЛА ЖИЗНИ

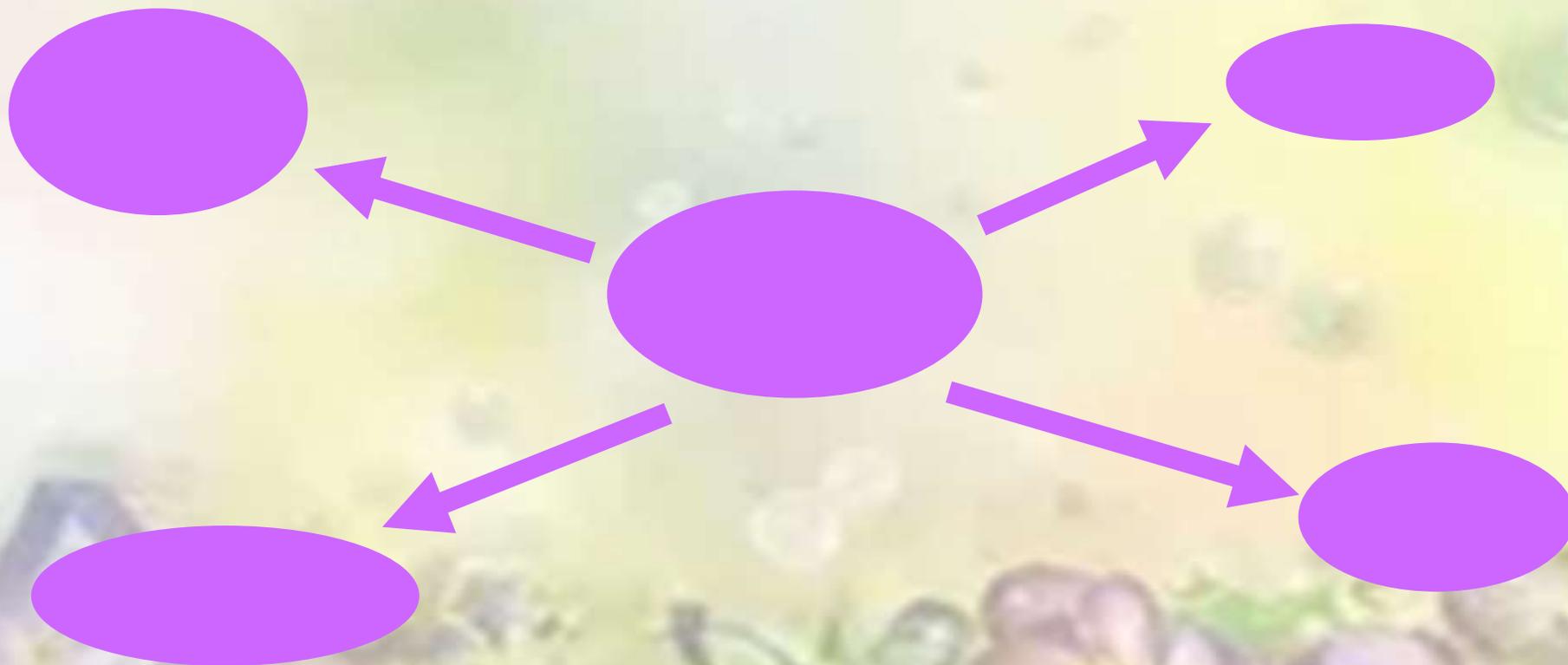


Энергические упражнения



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.

«СОСТАВЛЯЮЩИЕ ЗДОРОВЬЯ»



Составляющие здоровья



Игра «Угадай и назови».

Вышел клоун на
арену,
Поклонился всем со
сцены,
Вправо, влево и
вперед...
Поклонился всем как
мог.

(физкультминутка)

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)

Этот пальчик хочет
спать,
Этот пальчик - прыг в
кровать,
Этот пальчик
прикорнул,
Этот пальчик уж
заснул.
Этот крепко –крепко
спит и тихонечко сопит
Встали пальчики -
"Ура!"
В детский сад идти
пора!

(пальчиковая гимнастика)

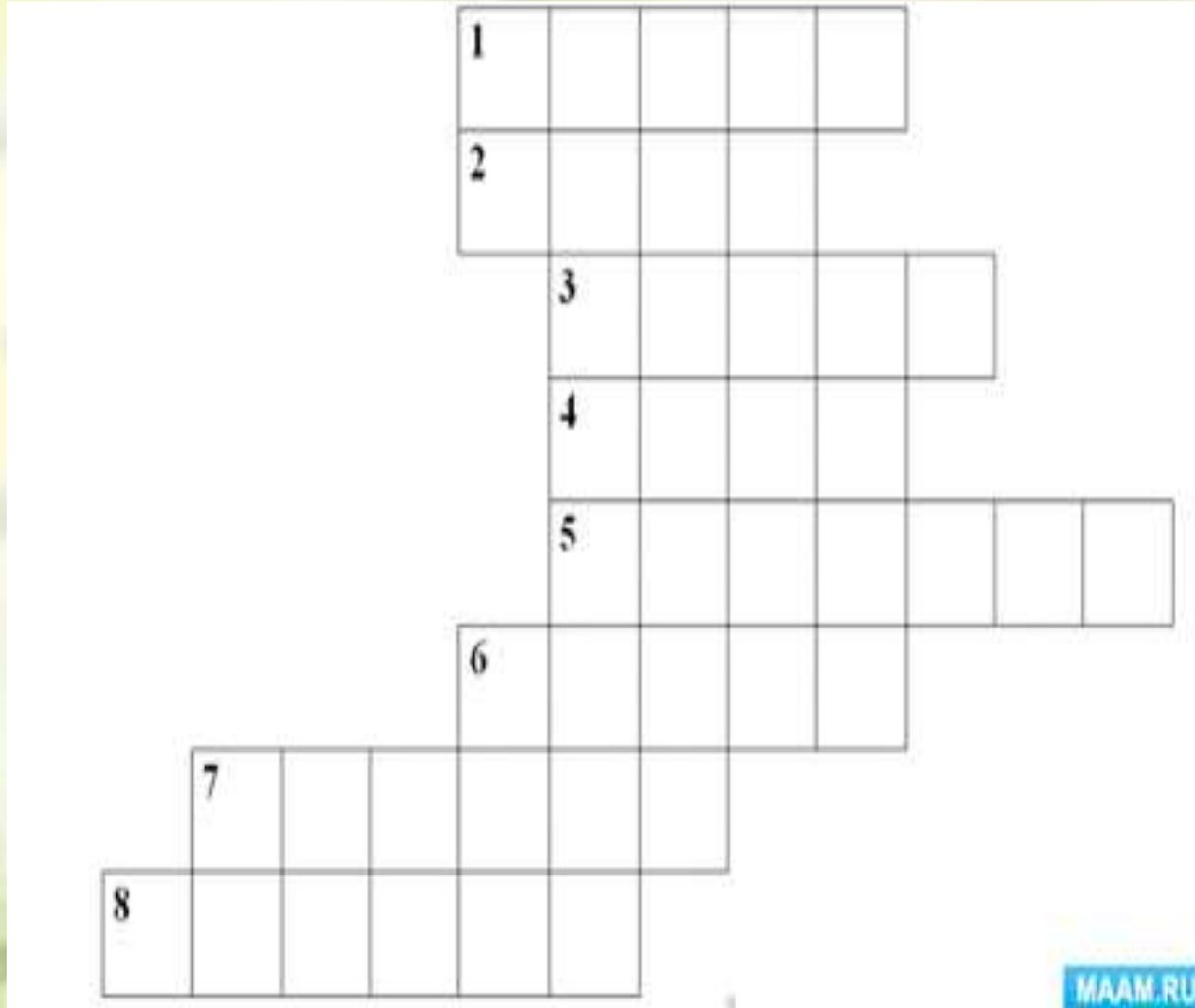
Солнце утром
рано встало
Всех детишек
приласкало.
Гладит грудку,
Гладит шейку,
Гладит носик,
Гладит лоб,
Гладит ушки
Гладит ручки
Загорают дети
- вот!

(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
покатились.

(зрительная гимнастика)

КРОССВОРД



1. ОВОЩИ

2. Липа

3. Тыква

4. Алоэ

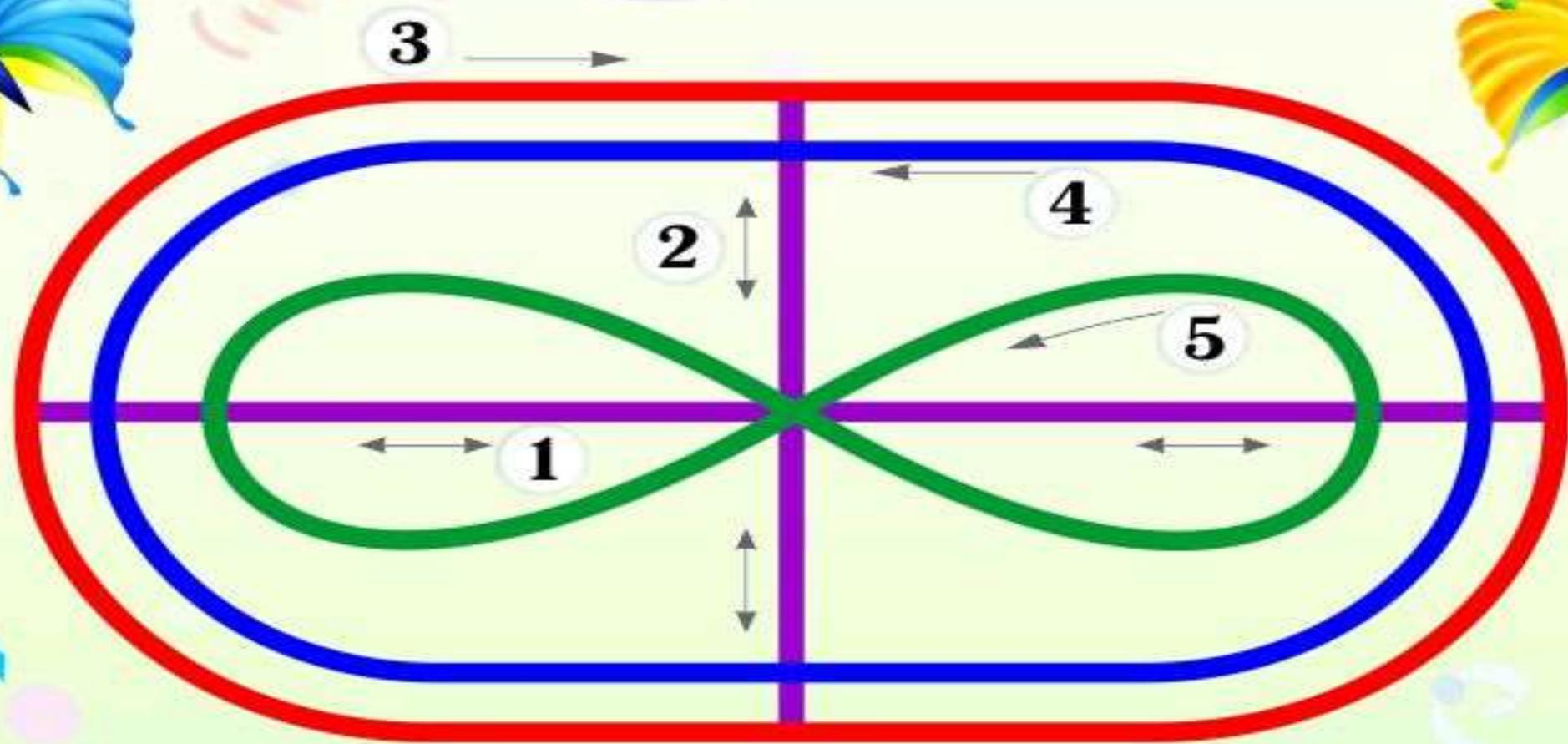
5. Морковь

6. Лимон

7. Малина

8. Фрукты

ТРЕНИАЖЕР ДЛЯ ГЛАЗ



КАЖДОЕ УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯТЬ 4-5 РАЗ!

Тауматро́п (от др. -греч. — чудо и — вращение) — игрушка, основанная на оптической иллюзии: при быстром вращении кружка с двумя рисунками, нанесёнными с разных сторон, они воспринимаются как один.



Изобрёл тауматроп английский врач Джон Айртон Пэрис. В 1826 году доктор Пэрис наладил изготовление и производство своей игрушки, а через пару лет написал книгу для детей, в которой сложные научные знания предлагалось осваивать через весёлые игры и игрушки, в том числе тауматроп.



Упражнение «Переводчик»

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.

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.

Гимнастика мозга-ключ к развитию способностей ребенка!

Мозг человека представляет собой содружество функционально ассиметричных полушарий- левого и правого .Каждое из них является не зеркальным отображением другого ,а необходимым дополнением. Для того чтобы творчески осмыслить любую проблему, необходимы оба полушария.



Тест И.П.Павлова

Стимульный материал:

9 карточек со словами:

***«карась», «бегать», «чешуя», «летать»,
«овца», «орел», «плавать», «перья»,
«шерсть»***

Инструкция:

***Разложи карточки по 3 штуки на 3 группы
так, чтобы между ними было что-то
общее.***

Оценка результатов:

Если Вы разложили слова по 1 варианту, а именно:

1-я группа – «карась», «орел», «овца».

2-я группа – «бегать», «плавать», «летать».

3-я группа – «шерсть», «перья», «чешуя».

То у вас преобладает логическое мышление, у вас мыслительный тип и доминирует левое полушарие.

Если Вы разложили слова по 2 варианту, а именно:

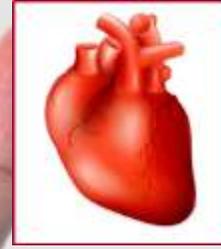
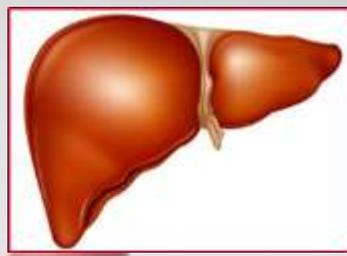
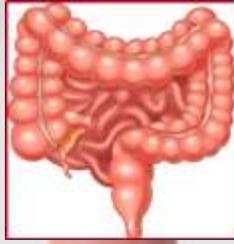
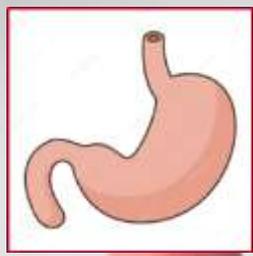
1-я группа – «карась», «плавать», «чешуя».

2-я группа – «орел», «летать», «перья».

3-я группа – «овца», «бегать», «шерсть».

То у вас образное мышление, у вас художественный тип и доминирует правое полушарие.





Нужно собрать слово, связанное со здоровьем.

ЗКУЛЬФИТРАУ

- физкультура

ДКАЗАРЯ

- зарядка

ЛКАЗАКА

- закалка

ЕНГИАГИ

- гигиена

ЛКАПРОГУ

-прогулка





ДОЗОР, ВЕДРО, ДВЕРЬ, ОЗЕРО, ДРЕВО

ЗДОРОВЬЕ

Синквейн.

- *На 1-ой строчке* – одно слово – существительное – это и есть тема синквейна.
- *На 2-ой* – два прилагательных, раскрывающих тему синквейна.
- *На 3-ей* – три глагола, описывающих действия, относящиеся к теме синквейна.
- *На 4-ой* – целая фраза, предложение, с помощью которого ученик высказывает свое отношение к теме
- *Последняя фраза* – это слово-вывод, которое позволяет выразить личное отношение к теме синквейна.

«Вокалотерапия – лечение пением»



Упражнение-звукоподражание

«Ее-ее-ее» - тренирует горло

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.

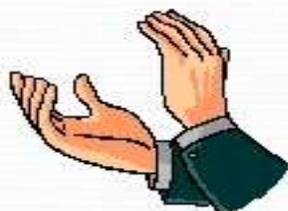
Звук «ы-ы-ы» - лечит уши, улучшает дыхание;

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

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







игра

«Аплодисменты»



**Спасибо
за внимание !**



**Будьте
здоровы!**