

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

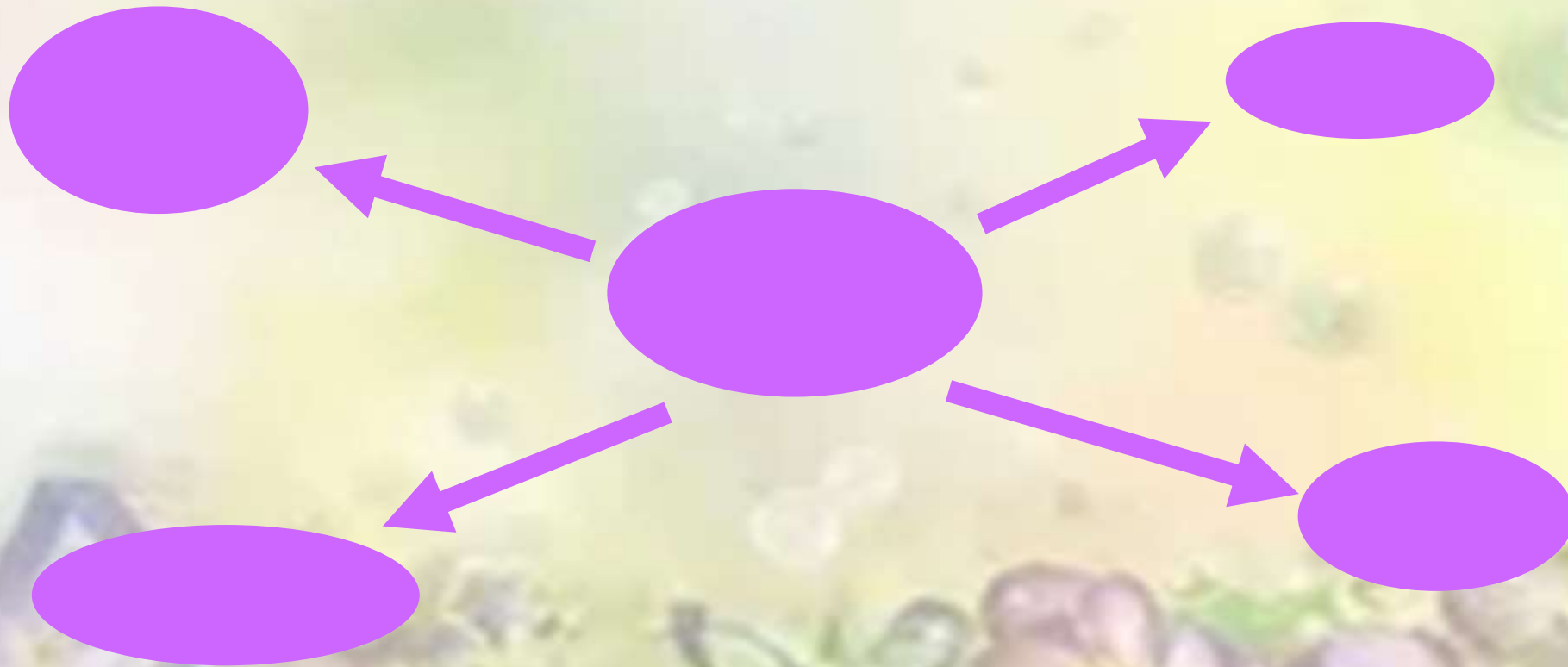


Энергические упражнения



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)

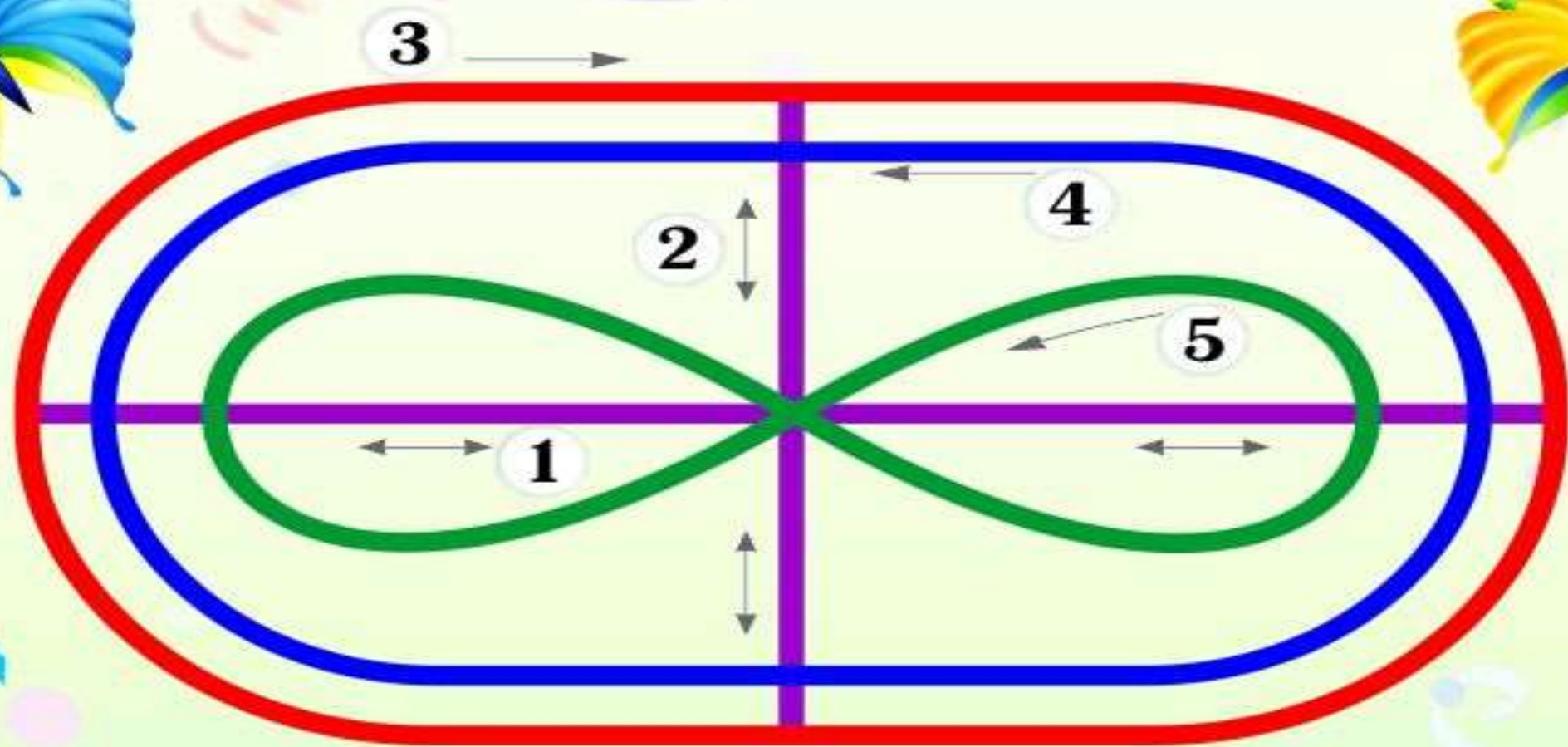
Солнце утром
рано встало
Всех детишек
приласкало.
Гладит грудку,
Гладит шейку,
Гладит носик,
Гладит лоб,
Гладит ушки
Гладит ручки
Загорают дети
- вот!

(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)

ТРЕНАЖЕР 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:

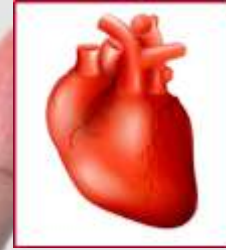
1-я группа – «карась», «плавать», «чешуя».

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!**