Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение “Детский сад общеразвивающего вида № 3 “Ягодка”
муниципального образования
городской округ Симферополь Республики Крым
ул. Суходольная, 165а, г.Симферополь, 295053
sadik_jagodka@crimeaedu.ru

ДЕЛОВАЯ ИГРА
«Эстафета здоровья» с педагогами по формированию компетентности в вопросе ЗОЖ

Выполнил:
Инструктор по ФК
Усеинов А.А.

г. Симферополь

В наш век скоростей, повсеместной **компьютеризации**, научно-технического прогресса мы мало времени уделяем своему **здоровью**. Известно, что **здоровье – бесценное** достояние не только каждого человека, но и всего общества. **Здоровье** помогает нам выполнять наши планы, успешно решать основные жизненные задачи, преодолевать трудности. Каждому из нас присуще желание быть сильным и **здоровым**, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Эта главная ценность жизни. **Здоровье** не купишь ни за какие деньги, его надо сохранять, оберегать и улучшать смолоду, с первых дней жизни ребенка. Сегодня я вам предлагаю принять участие в **деловой игре** ***«Цветок здоровья»***.

Ход деловой игры:

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Здороваясь друг с другом, мы желаем друг другу здоровья.

Здоровье это- это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков. Все это я вам желаю.

Вед.: Итак, начинаем нашу игру..

Разделиться на 2 команды

«Приветствие»

1.Команда ***«Румяные щечки»***

Румяные щечки
Горят, как цветочки.
Здоровьем пышем,
Легко дышим

2. Команда «Задорные девчата»

Мы – задорные девчата,
Трудности нам нипочем.
Обойдем мы все преграды
И к победе мы придем.

Через считалку определяем, кто ходит первым.
(Считалка)

1. Задание. Пословицы о здоровье.

1) В здоровом теле…. (здоровый дух)
2) Здоровье всему…. (голова)
3) Кто спортом занимается, тот…. (силы набирается)
4) Забота о здоровье лучшее …(лекарство)
5) Двигайся больше, проживешь…. (дольше)

1) Здоровье в порядке… (спасибо зарядке)
2) Здоровье дороже (денег, богатства)
3) Береги платье снову…. (а здоровье смолоду)
4) Болен лечись, а здоров…. (берегись)
5) Здоровье сгубишь, новое …. (не купишь)

А пока вы готовитесь, команда соперников выполнит пальчиковую гимнастику с платочками: *«Тесто»*

Пальчиковая гимнастика *«Тесто»*

Цель: Укрепление мелкой мускулатуры, повышение эмоционального тонуса.

Ход: На раскрытую ладонь положить платок. Нужно сделать так, чтобы платок оказался в кулаке, и его не было видно. Второй рукой не помогать.

Слова: Месим, месим тесто!
Есть в печи тесто!
Будут, будут из печи
Булочки и калачи.
Команда дает ответ.

2. Задание. Рациональное питание

Конкурс №2. Викторина: *«Едим с пользой»*.

Вед:

1 **вопрос**: Для облегчения работы всего пищеварительного тракта нужно:
• пищу запивать водой
• употреблять пищу небольшими порциями
• тщательно пережевывать пищу,
• немного отдохнуть после приема пищи

2 **вопрос**: Прием пищи необходимо начинать с употребления:
• нежирной пищи
• фруктов и сырых овощей
• фруктового сока
• 1 стакана молока

3 **вопрос**: Источником белка *(строительного материала для быстро растущего организма)* не является:
• Мясо
• Фрукты
• Яйца
• Творог

4 **вопрос**: Чем полезно употребление углеводов:
• основной источник энергии
• ведет к снижению веса
• улучшает нервную систему

• устраняет симптомы сердечно – сосудистых заболеваний

(пока команда думает с другой командой проводится гимнастика с шестигранными карандашами) *«Круги на ладошке»*

Гимнастика с шестигранными карандашами *«Круги на ладошке»*

Цель: задействовать биологически активные точки кистей рук.

Ход: катать карандаш по ладошке внутренней части, тыльной стороне и точечный массаж.

Слова: По ладошке карандашик катаю,

Из рук его не выпускаю.

Команда *соперников* дает ответ

3. Задание. «Закаливание»

Вопрос. Какие виды закаливания вы знаете? Подсказка – это связанно с солнцем, водой и воздухом.

- воздушные ванны

–

улучшается функциональное состояние терморегуляторного аппарата;

- обширное умывание, мытье рук прохладной водой по локоть - способствует улучшению лимфы и кровообращения;
- хождение по дорожкам здоровья – улучшает протекание нервных процессов;
- массаж ног - способствует расслаблению мышц и снятию нервно - эмоционального напряжения;
- дыхательная гимнастика – способствует укреплению дыхательного тракта;
- точечный массаж – под его действием организм начинает вырабатывать свои собственные лекарства, такие как интерферон, которые очень часто намного эффективнее и безопаснее таблеток.
- солнечные ванны – под действием лучей в коже образуется меланин и начинает синтезироваться витамин Д, что препятствует развитию рахита.

(пока команда думает с другой командой проводится гимнастика для глаз)

(Вставить гимнастику для глаз)

4. Задание. «Викторина» «Режим дня»

1. Что такое прогулка?

а) веселое времяпровождение;

б) игры на свежем воздухе;

в) часть суток;

г) обязательный момент режима дня...

2. Какое значение имеет прогулка для здоровья?
а) вредит здоровью: ребенок простывает;
б) способствует укреплению организма ребенка;
в) после прогулки улучшается аппетит.

3. Зачем нужен дневной сон?
а) в качестве наказания;
б) для восстановления сил;
в) для отдыха родителей, воспитателей от ребенка;
г) возможность доспать прерванный ночной сон.

4. Сколько часов в сутки должен спать ребенок?
а) 12 часов;
б) чем больше, тем лучше;
в) 8 часов;
г) как придется.

5. Что способствует лучшему засыпанию?
а) просмотр мультфильма перед сном;
б) подвижные игры;
в) спокойная музыка, удобная постель;
г) игра на компьютере.

6. Что является важным условием рационального питания дошкольников?
а) в меню должно присутствовать как можно больше сладостей;
б) блюда должны быть красиво оформлены;
в) необходимо соблюдать режим питания;
г) надо кушать как можно чаще.

7. Целесообразно ли наказывать ребенка ограничением в движении?
а) почему бы и нет?
б) нет, лучше использовать другие виды наказания;
в) заставить двигаться пока не упадет;
г) лучше переключиться на другой вид деятельности

8.Какие основные компоненты обязательны в режиме дня ребенка ?
а) зарядка, прогулка, сон, питание, двигательная активность;
б) игры, питание, прогулка;
в) ночной сон, питание, прогулка;
г) игры и развлечения в течение дня, питание.

(пока команда думает с другой командой проводится
Массаж стоп)
Массажные дорожки.

Цель: повысить работоспособность мышц, снять общую усталость.

Команда дает ответ. Соперники берут лепесток.

5. Задание. Спорт.

Спорт — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

Ты мне, я тебе.

- Двух или трехколесная машина для передвижения. (*велосипед*)
- Комплекс спортивных программ оздоровительного характера, основанных на использовании разнообразных упражнений: аэробики, шейпинга, танцевальных движений и т.д. (*Фитнес*)
- Спортивные скоростные соревнования на автомобилях. (*Ралли*)
- Начало, исходный пункт любого соревнования на скорость. (*Старт*)
- Спортивная командная игра с мячом, который забрасывают руками в кольцо с сеткой. (*баскетбол*)
- Спортивная командная игра с клюшками и шайбой (мячом) на специальной площадке с воротами. (*хоккей*)
- Конечная черта любого соревнования на скорость. (*финиш*)
- Спортивная игра с мячом и ракеткой на площадке – корте с сеткой. (*теннис)*

(пока команда думает с другой проводится гимнастика с суджоками)

Цель: показать эффективность, простоту, безопасность метода суджок-терапии; познакомить с благотворным влиянием суджок-терапии на организм.

Гимнастика с суджоками

Команда дает ответ

Вот и закончилась наша игра. Сегодня нет победителей и проигравших. Ведь когда дело касается здоровья, надо победить самого себя.

Я пожелать хочу здоровья,
Оно нужнее нам всего.
Нужнее счастья и покоя,
Ведь без здоровья нет его.
Здоровье важное подспорье
По жизни весело идти.
И я желаю в этой жизни,
Здоровым этот путь пройти.

Я я уверена, что мы с вами становимся счастливее даже от общения с детьми. Всем нам очень нравится наблюдать за детьми, видеть их улыбчивые лица. И поэтому сейчас я вам предлагаю несколько минут позитива:

Музыкальная разминка
(Вставить музыкальную разминку).