

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

**Выполнила:  
Инструктор по ФК  
Горбунова И. А.**

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 связано 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 улыбочивые лица. И поэтому сейчас я вам предлагаю несколько минут позитива:

Музыкальная разминка  
(Вставить музыкальную разминку).