**Деловая игра «Час здоровья»**

 **Цель:**систематизировать знания педагогов по вопросам оздоровления и формирования навыков здорового образа жизни.

**Материалы:** столы и стулья на две команды, карточки двух цветов для жеребьевки по количеству участников, материалы для игры волшебный мешочек, калоши, карточки с описанием ситуаций.

**Ход игры:**

Участники делятся на две команды, согласно жеребьевке. Каждая команда придумывает название и девиз для представления.

**Ведущий:** *уважаемые педагоги! Мы собрались в этом зале для того, чтобы пообщаться в дружеской обстановке, снять усталость, получить заряд бодрости и приобрести хорошее настроение. Ведь только здоровый педагог может вырастить здорового ребенка. А так, как ведущая деятельность детей - игровая, то и нам предстоит с вами поиграть. Наша игра называется «Час здоровья». В игре примут участие две команды. Представьтесь, пожалуйста.*

Представление команд

**Ведущий:***а жюри сегодня не будет. Потому, что в нашей игре должна победить дружба, ее итогом - стать отличное настроение.*

**Упражнение 1 «Одна голова хорошо, а две лучше»**

**Цель:** создание рабочего настроя, формирование атмосферы доверия и принятия.

*Задание для каждой из команд: придумать приветствие-пожелание команде соперников.*

(Пока команды работают, звучит легкая музыка). Каждая из команд озвучивает свое приветствие-пожелание.

**Упражнение 2**  **«Придумай слово на заданную букву»**

**Цель:** активизация мыслительной деятельности.

Команды по очереди придумывают и называют слова, связанные по смыслу с темой встречи. Заданные буквы: З, Д, О, Р, О, В, Е.

 «3» - зарядка, закаливание, зубы, завтрак, зубная щетка, зубная паста.

 «Д» - движение, дыхание, доброта, деревья.

 «О» - осанка, обувь, одежда, обед, овощи,

 «Р» - развитие, радость, режим дня, рыба, рыбий жир, растения.

 «О» - опрятность, осторожность, отдых, обоняние.

 «В» - вода, воздух, витамины.

 «Е» - еда, ежевика, единство.

**Упражнение 3 «Главные слова»**

**Цель:** активизация мыслительной деятельности.

**Ведущий:** *В таблице, которую вы видите на слайде, вразброс, представлены буквы, составляющие «главные слова» нашей сегодняшней встречи. Ваша задача: найти каждой букве в таблице свое место. Если задание выполнено правильно, то в клетках будет можно прочитать известную пословицу.*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Р | О | Ц | Н | Т | Ю | З | Е | Н | О | В | Ь | Д | Е | Ы |

*Подсказка - второй вариант*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ю | З | Д | Ь | В | О | Р | О | \_\_ | Е | Ц | Ы | Н | \_\_ | Т | Н | Е |

**Ответ:** Здоровью цены нет.

**Упражнение 4 «Волшебный мешочек»**

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности, знакомство с методами снятия эмоционального и мышечного напряжения.

**Ведущий:** *у меня в руках мешочек с разными предметами, Ваша задача, по очереди доставать из мешочка предметы и определить, с какой целью в оздоровлении они могут быть использованы.*

1) Фасоль (развитие мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика)

2) Травяной сбор (фитотерапия)

3) Диск (музыкотерапия)

4) Апельсин (аромотерапия, витаминизация)

5) Мыльные пузыри (дыхательная гимнастика, психогимнастика)

6) Кукла (игротерапия)

7) Перчатка (пальчиковая гимнастика)

8) Цветок (цветотерапия)

9) Цветные карандаши (арт-терапия)

10) Су-джок (массаж)

**Упражнение 5 «Найди соответствие»**

**Цель:** активизация мыслительной деятельности.

**Ведущий:** *закончите фразу, стоящую в первом столбике, найдя ее продолжение во втором.*

|  |  |
| --- | --- |
| Чтобы детям сладко спать | Надо правильно дышать |
| Лук, чеснок - вот это чудо  | Массажируем ладонь |
| Чтобы кашлем не страдать  | Нужно музыку включать |
| Раз фасоль и два фасоль  | Повысят ваш иммунитет |
| В шарик воздух нагоняем | Объем легких расширяем |
| Трав душистый аромат | Ох, боится их простуда |
| Яркий цвет и яркий свет | Сон улучшит во сто крат |

**Упражнение 6 «Психологическая зарядка»**

**Цель:** снятие мышечного напряжения.

**Ведущий:** предлагаю немного расслабиться и снять накопившееся напряжения, выполните следующие задания:

1. Стоя, свести лопатки, улыбнуться, подмигнуть правым глазом, потом левым, повторить: «Очень я собой горжусь, я на многое гожусь!»
2. Положить ладонь на грудь: «Я на свете всех умней!». Вытянуть руки над головой: «Не боюсь я никого!». Повернуть голову вправо: «Чудо как я хороша!». Повернуть голову влево: «Проживу теперь сто лет».
3. Потирая ладонь о ладонь, повторить: «Я принимаю удачу, с каждым днем становлюсь все богаче!».
4. Встать на цыпочки, руки над головой сомкнуть в кольцо, повторить: «Я решаю любые задачи, со мной всегда любовь и удача»!
5. Руки на бедрах, делая наклоны вправо – влево повторять: «Покой и улыбку всегда берегу, и мне все помогут и я помогу!»
6. Вытянуть руки вперед, сжав кулаки, делая вращение руками: «На пути у меня нет преграды, все получится как надо!».

**Ведущий:***поэзия - важное средство для улучшения настроения и психологического комфорта.*

**Упражнение 7 «Поэтическая страница»**

**Цель:** поддержание положительно эмоционального настроя, развитие творческого мышления.

Звучит легкая музыка. Ведущий раздает листочки с началом стихотворения нескольким педагогам.

**Ведущий:** *на листочке дается начало стихотворения, Ваша задача - придумать его окончание.*

1. Утром настроение плохое,

Глаз накрасить не могу никак.

2. Вместе с мужем мы собрались

Выйти вдруг куда-нибудь.

3. Весной везде повсюду лужи,

В ручьях кораблики плывут.

4. Я решила похудеть,

Села на диету.

5. После смены я решила

Быстренько уйти домой.

6. Всех решила удивить

И французский суп сварить.

**Упражнение 8 «Калоши счастья»**

**Цель:** развитие позитивного мышления.

**Ведущий:** *«Я хочу предложить вам поиграть в игру, которая называется «Калоши счастья». У Ганса Христиана  Андерсена есть сказка с таким названием. Согласно этой сказке камеристке фее счастья  подарили на день рождения калоши счастья, которые она решила отдать людям, чтобы они помогли им стать счастливее. Человек, который надевал эти калоши, становился самым счастливым человеком. Калоши исполняли все его желания, он мог перенестись в любое время или эпоху. Итак, я предлагаю Вам обуть эти калоши и стать счастливым человеком. Я также буду зачитывать вам различные ситуации, а ваша задача состоит в том, чтобы надев эти калоши найти в ситуации, предложенной Вам позитивные стороны. Другими словами, посмотреть на ситуацию глазами счастливого человека-оптимиста».*

Карточки с ситуациями для упражнения «Калоши счастья»:

1. Директор отчитал вас за плохо выполненную работу.

• Я сделаю соответствующие выводы и постараюсь не допускать ошибок.

• В следующий раз постараюсь выполнять свою работу лучше.

2. Вам дали большое количество детей в группу, которые ходят всем составом.

• Есть возможность попробовать свои силы в работе с большой группой.

• Это хорошая возможность освоить новые методы работы.

3. На работе задержали зарплату.

• Можно сэкономить на чем-то.

• Можно теперь сесть на диету.

4. По дороге на работу вы сломали каблук.

• Хороший повод купить новые сапоги

5. Большинство ваших учеников воспитанников показали слабые результаты мониторинга.

• Хорошая возможность проанализировать, какой материал дети недостаточно хорошо усвоили.

6. Вы внезапно заболели.

• Хороший повод отдохнуть.

• Заняться наконец-то своим здоровьем.

7. Вас бросил муж.

• Теперь не нужно тратить время на стирку, глажку, готовку, можно тратить свое время на себя.

• Больше времени на хобби.

8. Вы попали под сокращение.

• Хорошая возможность заняться чем-то другим, сменить род профессиональной деятельности.

• Новый коллектив, новые перспективы.

**Ведущий:** *«Час здоровья» подошел к концу. Надеемся, что наша встреча была для вас полезной, зарядила вас положительными эмоциями и хорошим настроением.*

*Пусть девиз «Наше здоровье в наших руках» станет вашим постоянным спутником жизни!*