

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад №4»  
Изобильненского городского округа Ставропольского края

## **Деловая игра «Час здоровья»**

**Выполнила:** педагог-психолог  
Н.А. Иванова  
1 квалификационная категория

**с. Московское, 2023г.**

## 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.

«З» - зарядка, закалывание, 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	Б	Д	Е	Ы
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Подсказка - второй вариант

Ю	З	Д	Б	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 настроения, 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.

**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!*