

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №76» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №76»)**

**Деловая игра: «Для чего? Зачем и как?»
в рамках реализации проекта программы ППО
«Будь здоровым и активным вместе с Профсоюзом!»**

*«Приобрести здоровье – храбрость, сохранить его – мудрость,
а умело распорядиться им – искусство»
Франсуа Вольтер*

Выполнили: Шкарпетко Наталья Ивановна – педагог-психолог МБДОУ
«Детский сад № 76» общеразвивающего вида.

Цель игры: Повышение компетентности и успешности сотрудников в приобретении навыков здорового образа жизни.

Ведущий: Добрый день, уважаемые коллеги! Сегодня мы проведем с вами игру «Для чего? Зачем и как?». Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом. Но это необходимо делать так: если я поднимаю ладонь красного цвета – надо пожать руки, если ладонь зеленого цвета – погладить по плечу, желтая ладонь – поздороваться (прикоснуться) спинами. (Движения под музыку. Ведущий поднимает одну из трех ладоней)

Ведущий: Здоровье является абсолютной ценностью и включает в себя три составляющие – биологическая, психологическая и социальная. И сегодня сохранение и укрепление здоровья нации одна из главных стратегических задач развития страны.

Многие задают себе вопрос: «Как прожить, чтобы не стареть?» И себе отвечают: «Так не бывает». Каждый человек хоть чем-то, да болеет. Но почему один попадает в больницу два раза за всю жизнь, а другой чуть ли не каждый месяц? Уже давно установлено, что за здоровьем надо следить с детства.

Ведущий: Психология – это академическая и прикладная наука о поведении и психических процессах. А знаем ли мы себя? Для этого проведем тест «Геометрические фигуры».

Перед Вами геометрические фигуры:

Посмотрите на них очень внимательно. Попробуйте их ощутить, как самого себя. Какая из фигур Вам ближе, роднее? Про какую из фигур можете сказать: «Вот это точно я».

Выбранная фигура и олицетворяет Вас. А теперь прочитайте, о чем говорит Ваш выбор.

Квадраты.

Если вашей основной фигурой оказался Квадрат, то вы – неутомимый труженик. Трудолюбие, усердие, потребность доводить начатое дело до конца, упорство, позволяющее добиваться завершения работы, - вот основные качества истинных Квадратов. Выносливость, терпение и методичность обычно делают Квадрата высококлассным специалистом в своей области. Этому способствует и неутолимая потребность в информации.

Треугольники.

Эта форма символизирует лидерство, и многие Треугольники ощущают в этом свое предназначение. Самая характерная особенность истинного Треугольника – способность концентрироваться на главной цели. Они – энергичные, сильные личности. В тесте Люшера они часто предпочитают зеленый цвет и рисуют елку, когда их просят нарисовать дерево.

Из Треугольников получаются отличные менеджеры. Главное отрицательное качество «треугольной» личности: сильный эгоцентризм, направленность на себя. На пути к вершинам власти они не проявляют особой щепетильности в отношении моральных норм. Треугольники заставляют все и всех вращаться вокруг себя... Может быть, без них жизнь потеряла бы свою остроту.

Прямоугольники.

Эта фигура символизирует состояние перехода и изменения. Это временная форма личности, которую могут «носить» остальные четыре сравнительно устойчивые фигуры в определенные периоды жизни. Это – люди, не удовлетворенные тем образом жизни, который они ведут сейчас, и поэтому занятые поисками лучшего положения.

Быстрые, крутые и непредсказуемые изменения в поведении Прямоугольника обычно смущают истораживают других людей, и они сознательно могут уклоняться от контактов с «человеком без стержня». Прямоугольникам же общение с другими людьми просто необходимо, и в этом заключается еще одна сложность переходного периода.

Однако у Прямоугольника обнаруживаются и позитивные качества, привлекающие к нему окружающих: любознательность, пытливость, живой

интерес ко всему происходящему и... смелость! В данный период они открыты для новых идей, ценностей, способов мышления и жизни, легко усваивают все новое. Правда, оборотной стороной этого является чрезмерная доверчивость, внушаемость. Поэтому Прямоугольниками легко манипулировать.

Круги.

Круг – это мифологический символ гармонии. Тот, кто уверенно выбирает его, искренне заинтересован прежде всего в хороших межличностных отношениях. Высшая ценность для Круга – люди.

Круг – самая доброжелательная из пяти форм. Он чаще всего служит тем «клеем», который скрепляет и рабочий коллектив, и семью, т. е. стабилизирует группу. Круги – лучшие коммуникаторы прежде всего потому, что они лучшие слушатели. Они обладают высокой чувствительностью, развитой эмпатией – способностью сопереживать.

Зигзаги.

Эта фигура символизирует креативность, творчество, хотя бы потому, что она самая уникальная из пяти фигур и единственная разомкнутая фигура. Если вы твердо выбрали Зигзаг в качестве основной формы, то вы скорее всего истинный «правополушарный» мыслитель, инакомыслящий.

Зигзаги просто не могут трудиться в хорошо структурированных ситуациях. Их раздражают четкие вертикальные и горизонтальные связи, строго фиксированные обязанности и постоянные способы работы. В работе им требуется независимость от других и высокий уровень стимуляции на рабочем месте. Тогда Зигзаг «оживает» и начинает выполнять свое основное назначение – генерировать новые идеи и методы работы.

Ведущий: Одним из главных условий успешности работы в этом направлении является грамотная организация здоровья - сберегающего процесса. А микросреда дошкольного учреждения должна отвечать не только санитарно-гигиеническим требованиям. Она должна отвечать требованиям гигиены нервной системы, психологической безопасности, гигиены социальных отношений.

А как вы понимаете пословицу: «Как день начнешь, так его и проведешь»? С чего же должен начинаться день? (*С зарядки*).

Чтобы быть весь день в порядке, надо делать нам зарядку! Предлагаю вам выполнить комплекс утренней зарядки «Проснись!»

Ведущий: Древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом. О чем они говорят? (участникам раздаются фрагменты пословиц, каждая из которых написана определенным цветом. Задача собрать из частей пословицу о здоровье.

Варианты:

- 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)
- 6) Здоровье в порядке... (спасибо зарядке)
- 7) Здоровье дороже (денег, богатства)
- 8) Береги платье с нову.... (а здоровье смолоду)
- 9) Болен лечись, а здоров.... (берегись)
- 10) Здоровье сгубишь, новое (не купишь).

«Волшебный мешочек».

Ведущий: Достаньте из мешочка предмет и ответьте: «Какой вид оздоровления он отражает»

- 1) Фасоль – сухой бассейн
- 2) Подушечка с травой – фитотерапия
- 3) Диск – музыкотерапия
- 4) Апельсин – ароматерапия
- 5) Мыльные пузыри - игры на дыхание
- 6) Кукла – арт-терапия
- 7) Перчатка – пальчиковая гимнастика
- 8) Цветок – цветотерапия.

«Мозговая атака» (назови и покажи)

1. Основные виды движения. (*Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие, строевые упражнения, ритмическая гимнастика.*)

2. Строевые упражнения. (*Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты на право на лево, кругом.*)

3. Спортивные упражнения? (*Катание на санках, ходьба на лыжах, катание на велосипеде, самокате, плавание.*)

4. Виды подвижных игр. (*С бегом, с прыжками, с лазанием, ползанием, с метанием, эстафеты, с элементами соревнования, народные игры.*)

5. Спортивные игры. (*Городки, баскетбол, бадминтон, футбол, хоккей...*)

6. Туризм это - ... (*Активный отдых, пешие прогулки...*)

Ведущий: Чтобы быть здоровым, необходимо научиться чередовать работу с активным отдыхом. Сейчас мы заменим нашу обычную статическую позу в положении сидя на активный отдых. Для этого проведём несколько замечательных конкурсов.

1) Конкурс «Ласточка» (Кто дольше простоит на одной ноге в позе ласточки.)

2) Конкурс «Кто дольше прокрутит обруч»

3) Эстафета «Кенгуру» (Прыгать с зажатым между ног мячом до кегли, возвратиться обратно, передать кеглю следующему игроку.)

Ведущий: Уважаемые коллеги, вот и подошла к концу интеллектуальная игра «Почему? Зачем и как?» Предлагаю подвести итоги нашей встречи и выполнить заключительное задание. Педагогам дается поднос, на котором находятся карточки с изображением цветов. (Сорняки и розы)

Ведущий: Подумайте и запишите полезные привычки (относящие к здоровому образу жизни) на карточки с изображением роз, а вредные привычки – на карточки с изображением сорняков.

Ведущий: А теперь расскажите, что у вас получилось. Какие полезные привычки вы будете формировать в первую очередь? (варианты ответов. Ассистент собирает розы и приклеивает их на лист А3, на котором изображены ваза, стебли и листья роз. Получается коллаж в виде букета роз.)

А теперь перечислите вредные привычки, варианты вредных привычек, на карточках с изображением сорняков. Ассистент убирает эти карточки в корзинку для мусора.

Ведущий: Уважаемые коллеги, вы справились с заданием отлично. Надеюсь, что предложенная тема была интересна.

В заключении прошу вас встать в круг. Закройте глаза, расслабьтесь, прислушайтесь к своему внутреннему миру. Скажите одним словом, какие эмоции, ощущения вызвала у вас данная игра. Большое спасибо всем участникам!

Не забывайте о своем здоровье, цените и берегите его! Желаю всем коллегам крепкого здоровья и творческих успехов!