Деловая игра для педагогов

«Безопасность, как стиль здорового образа жизни детей»

**Цель:**

1. Уточнить знания педагогов об основах безопасности детей младшего дошкольного возраста.

2. Упражнять педагогов в умении общаться и вырабатывать единое мнение в группе.

3. Формировать умение педагогов вести дискуссию.

**Ход деловой игры:**

Деловая игра проводится после семинара, консультаций, открытых просмотров по теме: «Основы безопасности детей». Педагоги детского сада делятся на 2 подгруппы.

Ведущий предлагает каждой команде выбрать один из вопросов и дает 5 минут на подготовку ответа. В обсуждении вопроса принимают участие все члены команды. Капитан выявляет активного участника обсуждения и предоставляет ему слово для выступления.

Оценки выставляются по 3 бальной шкале, за дополнение к ответу дается дополнительный балл. После звучит музыка участники переходят за другие столы, так они обходят все три стола с вопросами. Вопросы, на которые уже были даны ответы, вычеркиваются.

Таким образом: все участники взаимно обогащаются опытом своих коллег. Ведущий следит за конкретностью, соблюдением регламента, подводит итог игры, награждают более активных участников.

**1. Вопросы для обсуждения:**

  1. Что такое здоровье? (По определению Всемирной организации здравоохранения: здоровье -это состояние полного физического, психологического и .социального благополучия, а не только отсутствие болезни).

2. Как называется наука, занимающаяся изучением ЗОЖ?  
(валеология).

3. Как вы понимаете, что такое здоровьесберегающиеся технологии? (Нетрадиционная методика оздоровления дошкольников, формирование у детей осмысленного отношения к здоровью через создание психолого-педагогических условий развития двигательной сферы).

4. Назовите виды здоровьесберегающихся технологий.

(Гимнастики: для глаз, дыхательная, пальчиковая, взбадривающая; музыкотерапия; стретчинг, физическое развитие и оздоровление детей закаливание, двигательный режим, упражнения, способствующие формированию осанки, профилактике плоскостопия, коррегирующие; лечебно-профилактическая работа (лечебный массаж, физиотерапия и т. д.)

обеспечение психологического благополучия (музыкотерапия, сказкотерапия, релаксация, психогимнастика; коррекционно-развивающая работа) .

5.Назовите формы двигательной активности дошкольников в течение дня

(физкультурные занятия, оздоровительный бег, гимнастика, прогулки с включением спортивных и подвижных игр)

6. Назовите компоненты ЗОЖ.

(Рациональный режим, систематические физкультурные занятия, правильное питание, благоприятная психологическая обстановка в ДОУ и семье)

7. Назовите праздники, способствующие оздоровлению детей.  
(спортивные развлечения, праздники, игры-забавы, двигательно-игровой режим, «Дни здоровья» и т. д.)

 8. Какие запреты уместны для детей раннего возраста, чего они будут касаться, в зависимости от чего меняться?

9. Какие подвижные игры, можно использовать для развития внимания, координации движений, ориентировки в пространстве?

10. Какие направления работы с родителями воспитанников Вы используете в своей работе?

**2 Педагогические упражнения «Переводчик».**

У каждой команды карточка с текстом пальчиковой гимнастики. Командам нужно с помощью мимики, рук изобразить смысл текста для того, чтобы команда соперников отгадала и прочитала текст пальчиковой гимнастики.

Сбил, сколотил - вот колесо.

Сел да поехал.

Ах, хорошо!

Оглянулся назад - одни спицы лежат.

Жил-был зайчик длинные ушки. Отморозил зайчик носик на опушке. Отморозил носик, отморозил хвостик . И поехал греться к ребятишкам в гости. Там тепло и тихо, волка нет, И дают морковку на обед.

Мои пальчики расскажут,

Что умеют - все покажут.

Их пять на каждой руке.

Все сделать смогут, всегда помогут.

Мячик бросают,

Белье стирают,

Пол подметают, щиплют, ласкают,

Пять и пять моих ловких пальчиков.

**3. Педагогические ситуации:**

1.Прокомментируйте данный диалог.

Разговор двух мам:

-   Мой ребенок стал ходить в детский сад и начал часто болеть. Я считаю, что виноваты в этом воспитатели: не присматривают хорошо за детьми.

-   Ты права, мой ребенок не болеет, потому что мы сидим с ним дома.

2. Мама привела ребенка в детский сад и увидела, что в группе открыта  
фрамуга, выразив недовольство воспитателю группы и выслушав доводы  
воспитателя, она обратилась в администрацию детского сада.

-Оцените действия мамы.

-Что могла ответить воспитатель на вопрос мамы?

3.   Мама сказала Свете: «Сегодня в бассейн не ходи, у тебя небольшой  
насморк». Вечером, забирая ребенка из д/с, мама узнает, что Света  
купалась. Свое недовольство она выразила воспитателю".

-Права ли мама?

4.  Дети младшей группы после игры не убрали игрушки. Не сделали этого и  
после напоминания воспитателя.

-Какова реакция педагога?

5.   Ребенок все время выполняет в играх ведущую роль.

-Каким образом дать возможность, выполнить эту роль другим детям?

6.   Дети не хотят играть в предложенную воспитателем игру.  
-Как поступить педагогу?

7. В группе готовится открытый просмотр занятия. Вова, гиперактивный  
ребенок, по мнению воспитателей, будет мешать проведению мероприятия. В  
момент проведения открытого просмотра мальчика уводят в другую группу.  
Узнав об этом, родители идут с жалобой к администрации.

-Разъясните эту ситуацию.

**4.  «Сказка на пустом месте»**

Здоровье ребенка зависит от психологического климата в группе, от умения воспитателя поддерживать эмоциональный настрой детей. Представьте, что у вас под рукой ничего нет, кроме тех предметов, которые находятся в данном сундучке. Каждая команда берет из сундучка по 2 предмета, дополняет их необходимыми деталями, с помощью которых эти предметы «оживают», и рассказывает сказку или стихотворение.

**5. Рефлексия.**

Систематизировав и обобщив методы и средства современ­ной медицины, психологии и педагогики, предлагаем использо­вать проверенные методы, часть которых прозвучала на встрече. Систематически упражняясь, можно достичь «здорового и счаст­ливого» результата. Здоровья без счастья не бывает, но и счастья без здоровья нет.

Единственно правильный путь к сохранению и укреплению здоровья детей - знать самим и творчески применять эти знания, учитывая индивидуальные особенности ребенка. *-*Существует легенда. У древнего бога Эскулапа были две до­чери - Панацея и Гигиена. Обе владели даром целительства, но лечили по-разному. Панацея считала, что может подарить людям лекарство от всех болезней сразу. Гигиена говорила, что на все случаи жизни одного-единственного лекарства быть не мо­жет. Человек слаб и уязвим потому, что не знает законов Жизни. Этим законам людей надо научить. Разные пути у дочерей Эс­кулапа. Панацея лечит людей таблетками да микстурами. А Ги­гиена просвещает их, объясняет законы Жизни. Она верит, что, овладев ими, люди станут физически и духовно здоровыми, а сама жизнь - прекрасной.

Состояние здоровья в большей степени зависит от самого человека.

Людей, ведущих нездоровый образ жизни, можно разделить на несколько групп:

1) «непросвещенные» (у них отсутствуют знания);

2)  «парадоксальные» (знают, что поступают неправильно, но считают, что обстоятельства не позволяют им изменить свой образ жизни);

3)  «рабы обыденного сознания» (считают, что это может по­вредить кому-то, но не им);

4)  «упрямцы» (сознательно не желают следовать правилам).

А к какой группе, на Ваш взгляд, относитесь Вы, или это распределение к Вам не относится, так как Вы ведете здоровый образ жизни!?

Помните: «Деньги потерял - ничего не потерял. Время поте­рял - многое потерял. Здоровье потерял - все потерял».

**«Это может каждый,** **или 10 правил здорового образа жизни»**

1. Высыпайтесь и просыпайтесь естественным образом. Большинство людей, ведущих здоровый образ жизни, просыпаются без будильника в отличном настроении, отдохнувшие и с хорошим аппетитом. Они разработали фитнес-план и придерживаются его. Такие люди легко засыпают, крепче спят, кроме того, потребность во сне у них меньше, т. е. для восстановления сил им нужно всего несколько часов крепкого сна. Известно, что между недосыпанием и избыточным весом (ожирением) существует стойкая связь. Сон восстанавливает силы организма, помогает перестроиться и подготовиться к новому дню.

2. Будьте готовы. Люди, ведущие здоровый образ жизни, еще с вечера готовят спортивные принадлежности и одежду на следующий день, заблаговременно планируют распорядок дел на целую неделю с учетом спортивных тренировок. Кстати, к тренировкам они относятся так же серьезно, как к деловым встречам или социальным обязательствам.

3. Делайте утреннюю зарядку. Занятия спортом утром более эффективны, чем вечерние занятия, кроме того, они лучше вписываются в распорядок дня. После утренней зарядки появляется приятное ощущение удовлетворения и гордости, что помогает выбирать здоровое питание на протяжении дня, успешно выходить из стрессовых ситуаций и сохранить хорошее настроение. Утренняя зарядка - лучшее начало дня, которое в конечном итоге влияет на множество решений, которые мы принимаем в течение дня.

4. Планируйте режим питания. Люди, ведущие здоровый образ жизни, питаются строго в определенное время, планируют приемы пищи с учетом тренировок и точно знают, что съедят и когда. Вначале придется приложить некоторые усилия, чтобы определиться с выбором здоровой пищи и закусок, но не стоит пускать питание на самотек. Если вы настолько проголодались, что направляетесь к шведскому столу или заказываете еду в кафетерии фастфуда, это первый признак близящейся катастрофы.

5. Не зацикливайтесь на неудачах. Люди, ведущие здоровый образ жизни, не позволяют неудачам остановить их на пути к цели - одна пропущенная тренировка не превращается в две или три. После пропущенной тренировки они оправляются в спортзал и занимаются еще интенсивнее. Также не следует особо расстраиваться и прекращать диету из-за одного куска пиццы или торта. Нужно вернуться к режиму здорового питания, регулярно заниматься спортом и хорошо высыпаться, чтобы время от времени позволять себе небольшое послабление и пропускать тренировку, при этом не обвиняя себя во всех смертных грехах.

6. Измените образ жизни и привычки. Стройные люди стали такими не за одну ночь - для этого им понадобилось гораздо больше времени. Они много читают о фитнесе и правильном питании, и не пытаются преобразиться за один день, постепенно меняя привычки до тех пор, пока они не станут естественной частью их жизни. Как говорили мудрецы, выбери лучшее, а привычка сделает это приятным и естественным.

 7. Научитесь отличать психологию успеха от бесполезных и вредных советов «как быстро похудеть без усилий». Люди, ведущие здоровый образ жизни, не ведутся на волшебные средства быстро и без усилий похудеть и оздоровиться. Они знают, что долголетие, хорошее здоровье и стройная фигура не даются легко, и чтобы ежедневно наслаждаться этими преимуществами, нужно приложить немало усилий. Помните: если что-то слишком хорошо, чтобы быть правдой, значит, это неправда.

8. Сбросьте лишний вес и сохраните достигнутый. Люди, ведущие здоровый образ жизни, знают, что одной диеты еще недостаточно, чтобы похудеть и сохранить достигнутый вес на долгое время. Занятия фитнесом - вот залог успешного похудения. При условии регулярных занятий спортом достигнутый вес можно сохранить на всю жизнь.

9. Не пренебрегайте позитивным аутотренингом. Чтобы сохранить хорошую фигуру, нужно пользоваться приемами позитивного аутотренинга. Вряд ли вы похудеете, если будете постоянно твердить себе «Я толстая» или «Я лентяйка». Чаще повторяйте фразы «Я сильная», «У меня все получится», «Я забочусь о своей фигуре» и т. п.

 10. Ставьте перед собой реалистичные цели. Люди, ведущие здоровый образ жизни и следящие за фигурой, всегда стремятся к реалистичным целям. Некоторые хотят похудеть до определенного размера или параметров. Другие стремятся своим поведением поддержать определенную акцию, например, бегают трусцой в целях борьбы с раком груди или занимаются велоспортом для борьбы с лейкемией. Достигнув одной цели, поставьте перед собой следующую и составьте план, как ее достичь.  
Если вы мечтаете о стройном, здоровом, сильном и выносливом теле, выберите для себя хотя бы одну из перечисленных выше привычек и не отступайте от нее. Когда эта привычка станет для вас второй натурой, переходите к следующей. Помните - чем больше у вас здоровых привычек, тем легче и насыщеннее будет ваша жизнь, и тем больше вас будет радовать ваше отражение в зеркале.