**Деловая игра для воспитателей «Час здоровья»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни и методов оздоровления в коллективе ДОУ, активный отдых педагогов.

**Инструктор:** Здравствуйте, дорогие друзья! Я говорю вам «здравствуйте», а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверное, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем.

Человек покоряет небо,

Чудо техники изобретает,

Но приобщившись к дурным привычкам,

О здоровье своем забывает.

С каждым годом, днем наше здоровье от нас потихонечку уплывает, убегает. Давайте путешествовать вместе с ним по стране ЗДОРОВЬЯ и не отпускать его от себя ни на шаг.

**Первая наша остановка «Интеллектуальная»**

1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)

2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)

3. Что милей всего на свете? (Сон)

4. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)

5. Рациональное распределение времени. (Режим)

6. Тренировка организма холодом. (Закаливание)

7. Жидкость, переносящая в организме кислород. (Кровь)

8. Наука о чистоте. (Гигиена)

9. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

10. Этот русский полководец в детстве был очень слабым ребёнком, но он прекрасно закалил себя. Лучшим способом закалки он считал русскую баню. Там он выдерживал ужасный жар на полке, после чего на него выливали 10 вёдер холодной воды. (Суворов)

**Инструктор**: Молодцы! Продолжаем путешествие

**Вторая станция «Массажная»**

Многие врачи считают, что именно уши – зеркало здоровья. На ушных раковинах много биологически активных точек. Их массаж быстро мобилизует силы организма. В результате можно моментально поднять общий тонус нервной системы, снять утомление, пробудить к работе все внутренние резервы. Как это делается?

Массаж должен продолжаться не менее минуты. Если вас **одолевает усталость**, вы чувствуете себя сонной и вялой, то нужно начать массировать **мочки ушей и козелки.**

Профилактический **гармонизирующий массаж** – растирание по **всей площади ушных** раковин. Тридцать раз по часовой стрелке, столько же в противоположном направлении. Если к вечеру у вас **болят и отекают ноги и рук**и, то при выполнении массажа акцентируйте воздействие на области **верхнего края ушей**. Вы поможете ногам выдержать перегрузки рабочего дня. При проблемах с **почками, желудком, печенью, сердцем, легкими** – интенсивно помассируйте средним или указательным пальцем **центральную углубленную** **часть у**шных раковин. Все точки внутренних органов находятся в этой области ушей.

Надавливание на **центр мочки** снимет **усталость глаз.** Массаж мочки уха, ближе к лицу, уменьшит зубную боль и укрепит десны. Такой массаж в любом случае приводит к улучшению физического и эмоционального состояния. Массаж ушей никогда не нанесет вреда.

**Продолжаем путешествие**

Если денег не имеешь,

Со здоровьем вдруг беда.

Вылечить тебя сумеет

Не лекарство, а трава.

**Третья наша остановка «Травяная»**.

**Инструктор:** Есть травы, которые всем известны своими оздоровительными свойствами. Угадайте, о какой траве пойдет сейчас речь.

1)Эта трава – вместилище здоровья. Соком этого растения награждались победители в спортивных состязаниях, которые проводились в священные дни, считалось это достойной наградой, так как с помощью этого растения человек сумеет сохранить здоровье…

В старину считалось, что это растение впитало в себя всю горечь людских страданий, и поэтому нет травы горше. Что же это за трава?

**Воспитатели:** Полынь

**Инструктор:** Полынь использовали как санитарно-гигиеническую настойку, ею окуривали заразных больных и помещения во время эпидемий, настой использовали против вшей и блох. В бане лучше этой травы нет. Она очищает поры и дыхательные пути.

2)Это растение можно встретить повсюду: под каждым забором, в канаве, у дорог, даже простоватых людей так называют… Что за растение?

**Воспитатели:** Лопух

Это у нас в России лопух растет как сорняк. А в Японии его выращивают на грядках, используют в пищу. В народной медицине применяются и корни, и листья этого растения. Заболела голова – приложите лист, зудит кожа – быстро все успокоится, если приложить к зудящему месту лист лопуха.

**Четвёртая станция «Двигательная» (музыкальная разминка)/Песня « О ЗДОРОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ»**

**Следующая станция «Шуточная»**

**Появление Пугала.**

**Инструктор**: Господи, Пугало, а ты откуда здесь?

Привет, друзья-товарищи! Скучно мне стоять целый день в огороде. Тем более, что уже урожай весь давно собран. Услышал я веселую музыку и решил устроить себе выходной, да и расслабиться немножко. А что у вас вообще здесь происходит?

**Инструктор:** Да у нас здесь собрались педагоги нашего ДОУ, и мы говорим о здоровье и здоровом образе жизни.

**Пугало:** Вот это здорово. Можно я тоже поприсутствую здесь!

**Инструктор:** Да-да, уважаемое пугало, конечно.

**Пугало:** Уважаемые педагоги, сейчас я с вами проведу небольшой тест-разминку.

Поднимите правую руку вверх. Потрясите кистью. Поднимите левую руку вверх, также потрясите кистью. Хорошо. Теперь покачайте руками, пошумите, как шумят березы. Достаточно. Развели руки в стороны, пожужжите, как самолеты. Молодцы! А теперь помашите руками, как птицы, покричите: «Кш-кш-кш». Поздравляю. Вы окончили курс огородных пугал. Отныне вам безработица не страшна, приходите ко мне на огород, будем вместе работать, ворон да галок пугать.

**Инструктор:** Уважаемое Пугало, а какие овощи и фрукты ты защищаешь от птичек. Назови.

**Пугало:** Да во мне и соломы не хватит, чтобы пересчитать все овощи и фрукты, которые я охраняю.

**Инструктор:** Да нас не интересуют все овощи. А вот тыква на огороде у тебя растет?

**Пугало:** Да ее полно в моем огороде.

**Инструктор:** А ты знаешь, что тыква для здоровья один из главных овощей?

Она хорошо хранится. А каротина в ней больше, чем в моркови. Если выпить полстакана сока тыквы на ночь – легко засыпаешь. Сок вкусный и помогает снимать отеки. Тыква – аптека в миниатюре. Сырая – выводит холестерин из организма. Семечки – хорошее глистогонное средство. Кашица из тыквы – лучшее средство от ожогов. Даже хвосты (плодоножки) тыквы не выбрасываем. Заболели зубы – завариваем из хвостов чай, полощем полость рта,и боль утихает. Из больших твердокорых тыкв делают бочонки для засолки огурцов и томатов. Срезаем у плода верхушку и выскребаем мякоть, оставляя стенки толщиной 2-3 см. Вкус при таком посоле необычайно хорош. Из тыквы можно приготовить много разнообразных, вкусных, а главное полезных блюд (перечислить) Цукаты.

**Пугало:** А это еще, что за чудо?

**Инструктор:** А я сейчас угощу тебя и всех присутствующих – и сразу все станет ясно (пирог из тыквы)

**Инструктор с Пугалом угощают всех** пирогом с тыквой

Инструктор: Благодарю **за внимание!**