Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное

 учреждение – детский сад «Сказка» с. Первомайское

Первомайского района

***День здоровья для воспитателей***

 ***«Мы здоровью скажем - Да!»***

Подготовила:

 воспитатель

Попп Н.С.

2022г

**День здоровья для педагогов**

***«Мы здоровью скажем «ДА!»***

Цель: Пропаганда здорового образа жизни, популяризация спортивного досуга. Сплочение коллектива, укрепление дружеских связей между членами коллектива детского сада, создание благоприятного психологического микроклимата.

Задачи:

-формирование установок **здорового образа жизни**;

-формирование лидерских качеств и развитие организаторских

 способностей, умения работать в коллективе;

-создать положительный эмоциональный настрой;

-выработка активной жизненной позиции;

-расширение коммуникативного опыта, вовлечь педагогов в игровое

 общение;

-повышение уровня осведомленности по **здоровому образу жизни**.

Место проведения: *Музыкальный зал.*

Участники: **Воспитатели**.

Инвентарь: Оформление центральной стены «Страна Здоровья»; фонограммы для эстафет, для двух танцев, для входа команд в зал; эмблемы двух команд по количеству участников с девизами; набор разрезных карточек с пословицами,мячи – 2 шт., обручи 2, конусы 2; скакалки 2шт., 2 набивных мяча, 2 дуги,2 листа бумаги, 2 ручки, распечатанные частушки по кол-ву участников, травяные отвары, стаканчики, поднос, розетки с мёдом, вареньем по желанию, дипломы.

**Ход мероприятия**

Педагоги входят в зал строятся в две шеренги, **ведущие** раздают каждому эмблему команды/*на обороте каждой из них написан девиз/****Представление команд.***

***«Божьи коровки»***

*Мы весёлые жуки,*

*Две руки и две ноги.*

*А девиз у нас таков:*

*Больше дела, меньше слов.*

***«Ну, погоди!»***

*Если соперники впереди,*

*Мы им ответим: «А ну, погоди!».*

Ведущий: Прошу внимания! Прошу вашего дружеского участия и понимания.

Ни для кого не **секрет**, что мы хотим быть красивыми, стройными, элегантными, иметь статные фигуры, а самое главное, обладать тем, что ценится настолько дорого, что его не купишь ни за какие деньги. Это **здоровье**! Вы хотите узнать **секреты здоровья**?

Для хорошего настроения нам нужно улыбнуться, а еще мы должны сделать весёлую зарядку.

Зарядка под музыку

Ведущий: Сегодня, что бы узнать **секреты здоровья**, я предлагаю вам отправиться в путешествие. Впереди у нас много остановок.

Чтобы добраться до первой станции, каждый участник должен выполнить следующее задание, добежать до конуса набивая мяч о пол.

включить музыку на эстафету

1. СТАНЦИЯ *«****Здоровая мудрость****»*

Задание этой станции заключается в народной мудрости - пословицы и поговорки о **здоровье**. Нужно составить из слов известные пословицы о **здоровье**.

- В здоровом теле — здоровый дух.

- Держи голову в холоде, живот в голоде, ноги в тепле.
 - Если не бегаешь, пока здоров, забегаешь, когда заболеешь.

- Ешь чеснок и лук — не возьмёт никакой недуг.

До следующего этапа команда передвигается следующим способом: прыжками через обруч, прокатывают обруч следующему

включить музыку на эстафету

1. СТАНЦИЯ *«****Здоровое****питание – Вкусно и полезно!»*

/Уважаемые участники, усаживаемся за столы/

**Здоровое** питание — это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие человека, способствующее укреплению его **здоровья** и профилактике заболеваний. Соблюдение правил **здорового** питания в сочетании с регулярными физическими упражнениями сокращает риск хронических заболеваний.

Одни, продукты, а точнее вещества, содержащиеся в них, способны благотворно влиять на организм, другие, наоборот, могут ухудшать его деятельность и пагубно сказываться на состоянии многих органов и даже систем. Задача правильного питания – устранить из рациона вредную пищу и обогатить его полезной, чем мы сегодня и займемся.

Задание: составить меню на один день *для педагога*ДОУ – по правилам **здорового питания**.

До следующего этапа команда передвигается следующим способом: передвигаться вперед со скакалкой до конуса.

включить музыку на начало эстафеты

1. СТАНЦИЯ *«Положительные эмоции»*

Ведущий:

Укреплению психического **здоровья** внимание необходимо уделять на протяжении всей жизни, чтобы обеспечить **здоровый** жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости. Подобно тому, как физическое **здоровье** требует усилий для его поддержания, так же и психическое **здоровье**. Чем больше сил и времени вы вкладываете в него, тем лучше оно будет.

Чтобы уйти от гнета постоянных стрессов и сохранить свое психическое **здоровье**, попробуйте найти положительные моменты, чтобы окружающий мир предстал перед вами во всех красках, и вы осознали, что жизнь, в самом деле, интересна и удивительна.

Не **секрет**, что музыка может мгновенно воздействовать на наш организм: менять настроение — бодрить или успокаивать, помогать в работе или спорте. С её помощью можно описать характер, передать эмоции.

***Задание: спеть частушки /раздать тексты каждому участнику/***

Включить музыку на частушки

Для перехода к следующей станции нужно станцевать. Включать поочередно музыку для каждой команды.

4. СТАНЦИЯ *«Спортивная»*

*Компания наша дивная*

*Приехала на****станцию «Спортивная»****.*

*Её девиз:*

*Вини себя за вид болезненный и хмурый,*

*Не занимаешься ты, видно, физкультурой.*

*Итак, команды, внимание,*

*Ждёт вас новое задание!*

***«Викторина спортивная»***

 ***/За каждый правильный ответ команде даётся конфета/***

*1. Начало пути к финишу. (Старт)*

*2. Инструмент спортивного судьи. (Свисток)*

*3. Боксерская трехминутка. (Раунд)*

*4. «Бородатый» спортивный снаряд. (Козел)*

*5. Мяч вне игры. (Аут)*

*6. Передача мяча в игре. (Пас)*

*7. Ига с мячом-дыней. (Регби)*

*8. Бейсбольная ударница. (Бита)*

*9. Спортсмен, который ходит сидя. (Шахматист)*

*10. Это имя объединило и известного шахматиста и юного мага. (Гарри)*

*11. Молодой спортсмен. (Юниор)*

*12. Предки кроссовок. (Кеды)*

*13. Летающий участник бадминтона. (Воланчик)*

*14. Ее должен взять прыгун. (Высоту)*

*15. В какой игре пользуются самым легким мячом? (Настольный теннис)*

*16. В какой игре используется мяч наибольшей величины. (Баскетбол)*

*17. Назовите спортивные термины, начинающиеся с буквы «С» (Стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт, судья, свисток, слалом и т. д.)*

*18. Чем награждали победителей Игр в Древней Греции? (Венком из листьев лавра)*

*19. На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Какая страна всегда возглавляет шествие? Почему? (Греция, страна, где зародились олимпийские игры)*

*20. Какая страна замыкает парад участников на Олимпийских играх? (страна - организатор).*

До следующего этапа команда передвигается следующим способом: Задание: все члены команды проходят полосу препятствия, из имеющихся спортивных снарядов по очереди.

 музыка на эстафеты

5. СТАНЦИЯ *«Скорая помощь»*

Быстротечная современная жизнь требует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса.

*Задание команде №1.*

Помощь при пищевых отравлениях:

- дать пострадавшему выпить не менее 3-4 стаканов воды и розового раствора марганцовки с последующим вызовом рвоты;

- повторить промывание желудка несколько раз;

- дать пострадавшему активированный уголь;

- напоить теплым чаем, уложить в постель, укрыть потеплее (до прибытия медицинского персонала);

- при нарушении дыхания и кровообращения приступить к проведению искусственного дыхания и наружного массажа сердца.

Нельзя:

- оставлять пострадавшего без внимания до прибытия скорой помощи идоставкиеговмедицинскуюорганизацию.

*Заданиекоманде№2*

**Помощь при ожогах:**

- приожогах I -йстепени (покраснениеиболезненностькожи) одеждуиобувьнаобожженномместеразрезатьиосторожноснять, смочитьобожженноеместоспиртом, слабымраствороммарганцовокислогокалияидр. охлаждающимиидезинфицирующимипримочками, послечегообратитьсявлечебноеучреждение;

- приожогах II-й, III-йи IV-йстепени (пузыри, омертвлениекожииглубоколежащихтканей) наложитьсухуюстерильнуюповязку, завернутьпораженныйучастоккоживчистуюткань, простынюит. п., обратитьсязаврачебнойпомощью. Еслиобгоревшиекускиодеждыприлипликобожженнойкоже, стерильнуюповязкуналожитьповерхних;

- припризнакахшокаупострадавшегосрочнодатьемувыпить 20 капельнастойкивалерианыилидругогоаналогичногосредства;

- приожогеглазделатьхолодныепримочкиизраствораборнойкислоты (половиначайнойложкикислотынастаканводы);

- прихимическоможогепромытьпораженноеместоводой, обработатьегонейтрализующимирастворами: приожогекислотой - растворпитьевойсоды (1 чайнаяложканастаканводы); приожогещелочью - растворборнойкислоты (1 чайнаяложканастаканводы) илирастворуксуснойкислоты (столовыйуксус, наполовинуразбавленныйводой).

Нельзя:

- касатьсярукамиобожженныхучастковкожиилисмазыватьихмазями, жирамиидр. средствами;

- вскрыватьпузыри;

- удалятьприставшиекобожженномуместувещества, материалы, грязь, мастику, одеждуипр.

6. Станция«Угадай на вкус»

Каждая команда заваривает два травяных чая /варенье,мёд/

*Предлагается попробовать и угадать, на каких травах или листьях настоян чай и рассказать о лечебных свойствах этих растений.*

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ.

**Ведущий.**Итак, мы с Вами успешно прошли все станции.

Сейчас подводим мы итоги,

Какие не были б они,

Пускай спортивные дороги

Здоровьем наполнят ваши дни.

Сегодня стали вы сильнее.

Сегодня стали вы дружнее.

Сегодня проигравших нет,

Скажем все вместе: «Физкульт-привет!»

*Участники награждаются дипломами*