**Деловая игра для педагогов**

 **«АНАТОМИЯ И ФИЗИОЛОГИЯ ДОШКОЛЬНИКА»**

**Цель**: систематизировать знания педагогов по вопросам анатомии и физиологии организма человека, а так же оздоровления дошкольников и формирования у них навыков здорового образа жизни.

**Задачи:**

***образовательные:***

1. Уточнить представления педагогов о единстве организма, систематизировать и конкретизировать знания о частях тела человека и их функциях;
2. Проверить компетентность в вопросах о здоровом образе жизни.

***развивающие:***

1. Развивать коммуникативные навыки, самостоятельность, критическое мышление через проблемные ситуации;
2. Развивать умение анализировать и сравнивать информацию, обобщать и устанавливать причинно-следственные связи;
3. Стремиться к воспитанию чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности за порученное дело.

***воспитательные:***

1. Воспитывать культуру здоровья и здорового образа жизни.
2. Способствовать формированию у дошкольников потребности быть здоровым.

**Принципы деловой игры**:

* практическая полезность;
* гласность;
* демократичность;
* максимальная занятость;
* перспективы творческой деятельности каждого педагога

**Правила игры**: всем участникам разделиться на 2 команды (5-7 человек), каждая команда выбирает капитана. Время подготовки к конкурсу: 1-3 минуты.

**Материалы:** эмблемы с номерами и названиями команд, тексты вопросов, карточки с загадками, 2 конверта с картинками и заданиями, 4 билета с вопросами, маркеры, памятки о ЗОЖ (30 шт.)

 **Музыкальный репертуар:** детская песня про «Доктора Айболита».

**Персонажи:** физкультурник, доктор Айболит, Красная шапочка, бабушка.

**Ход деловой игры**:

**ВЕДУЩИЙ:** Здоровье человека - это великое благо и неотъемлемое условие его счастья. Когда человек здоров, он строит свою жизнь по собственным планам и легко преодолевает любые трудности. Мы говорим: “Будущее наших детей – в наших руках”. Значит, от нас зависит, каким будет здоровье наших детей через год, через десять лет.

Сегодня 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.

 *Приглашаем поиграть*

*И проблемы порешать.*

*Что-то вспомнить, повторить,*

*Что не знаем, подучить.*

В игре примут участие две команды во главе с капитанами.

**ВЕДУЩИЙ:**А жюри сегодня не будет. Потому, что в нашей игре должна победить дружба, ее итогом – станет закрепление знаний об анатомии, физиологии нашего организма, а так же ваше бодрое и хорошее настроение.

**ВЕДУЩИЙ:** Давайте отберем участников команд и дадим им названия: Первую команду назовем «Мегамозг», вторую назовем – «Доброе сердце», а теперь команды сами выберут своих капитанов. (Участники команд прикрепляют эмблемы). Команды к игре готовы.

**КОНКУРС № 1 «Разминка»**

**ВЕДУЩИЙ:** Я начинаю пословицу о здоровье, а вы ее заканчиваете

(командам поочередно задаются пословицы)

1. Команда \*\*\* Чистота – *(залог здоровья)*.

2. Команда \*\*\* Здоровье дороже *(золота)*.

1. Команда \*\*\* Здоровье в порядке – *(спасибо зарядке)*.

2. Команда \*\*\* Если хочешь быть здоров – *(закаляйся).*

1. Команда \*\*\* В здоровом теле – *(здоровый дух).*

2. Команда \*\*\* Здоровье за деньги *(не купишь)*.

1. Команда \*\*\* Береги платье с нову, *(а здоровье смолоду)*.

2. Команда \*\*\* Голову держи в холоде (*а ноги в тепле*)

 1. Команда \*\*\* Двигайся больше, проживешь…. *(дольше)*

2. Команда \*\*\* Здоровье дороже  *(денег, богатства)*

1. Команда \*\*\* Болен лечись, а здоров…. *(берегись)*

2. Команда \*\*\* Здоровье сгубишь, новое …. *(не купишь)*

1. Команда \*\*\* Заболеть легко- вылечиться *(трудно)*

2. Команда \*\*\* Горьким лечат, а сладким *(калечат)*

1. Команда \*\*\* Пешком ходить – долго…. *(жить).*

2. Команда \*\*\* Начинай новую жизнь не с понедельника,

а *……(с утренней зарядки).*

**КОНКУРС № 2 «Загадки по анатомии»**

**ВЕДУЩИЙ:** Предлагаю вам интересные загадки по анатомии, которые вы можете потом загадать детям.

*Кто ответ к загадке знает – быстро руку поднимает.
Кто с анатомией знаком, тому загадки нипочем.*

1. Этот орган кровь толкает,
Орган главный, каждый знает,
А внутри есть клапан- «дверца»,
Что за орган? Это – ... **(*Сердце*)**

2. В миг связаться с кислородом
Может только он один.
Он «живет» в эритроцитах,
Как зовут? **(*Гемоглобин*)**

3.К вкусной пище он привык.
Орган вкуса – наш... **(*Язык*)**

4.Пища в организме расщепляется,
В вещества простые превращается;
Пищи происходит усвоение,
И тому виной... **(*Пищеварение*)**

5.Его из легких удаляем,
Выдыхаем каждый раз,
Организму он не нужен
Это – ... **(У*глекислый газ*)**

6.Все мы дышим легкими,
Но ей немножко тоже,
Наш теплорегулятор...
О чем здесь речь? О ... **(*Коже*)**

7.Пища попадает в рот.
Глотка, дальше...**(П*ищевод*)**

8.Повторяем вновь и вновь:
Кислород разносит... **(*Кровь*)**

9.Стоп, микробы! Хода нет!
У меня ... **(*Иммунитет*)**

10.Пора и нам ребята
Над i расставить точки.
В системе выделения
Важнейший орган – ... **(*Почки*)**

11. Мы ведь не для красоты,
С нами много можешь ты:
Мастерить, копать, сажать,
Кушать, пить, писать, играть,
Надевать рубашку, брюки.
Угадай-ка, кто мы. …**(Руки)**

12.Организму – он опора,
Но его страшнее нет,
Он в «ужастиках» встречается,
Называется ... **(*Скелет*)**

**КОНКУРС № 3 «Конкурс капитанов»**

**ВЕДУЩИЙ:** Вот вам два конверта: один для капитана первой команды «Мегамозг» , другой конверт для капитана второй команды «Доброе сердце». Там вы найдете картинку и задание к ней.



***Картинка №1***

***Задание № 1:*** *Назовите основные системы организма человека и их основные составляющие. Каких системы не хватает на рисунке?*

***Ответ № 1****: Значимые системы в организме человека: кровеносная система (сердце, кровеносные сосуды); опорно - двигательная система (череп, позвоночник, пояс верхних конечностей, пояс нижних конечностей); дыхательная система (гортань, легкие); нервная система (мозг, сеть нервных отростков); пищеварительная система (ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник).*

*Не хватает схемы выделительной системы, половой системы, мускулатурной системы.*

**

**Картинка №2**

***Задание №2:*** *Назовите жизненно важные внутренние органы человека, их основные функции.*

 ***Ответ №2:*** *Внутренние органы человека: мозг (контролирует функции тела), печень и почки (выводят вредные вещества из организма), желудок и кишечник (участвуют в пищеварении), сердце (циркулирует кровь), легкие (дыхание).*

**ФИЗМИНУТКА**

**ФИЗКУЛЬТУРНИК:** Что вы засиделись… ну – ка встанем! Раз, два, три! Вот вам упражнение на профилактику нарушения осанки *(выполняют все участники команд и зрители).*

*Сделаем разминку.*

*Держим ровно спинку.*

*Голову назад, вперёд,*

*Вправо, влево поворот.*

*Руки вверх поднять прямые,*

*Вот высокие какие.*

*А теперь танцует таз,*

*Посмотрите — ка на нас!*

*Этим славным упражненьем*

*Поднимаем настроенье!*

*Повернулись вправо, влево,
 Тихо сели, вновь за дело.*

**КОНКУРС № 4 «Части тела»**

**ВЕДУЩИЙ:** На мольберт прикреплен лист ватмана со схематичным изображением человека, стрелки по обе стороны указывают на части его тела.

 Командам необходимо написать маркерами названия к стрелкам:

****

**КОНКУРС № 5 «Вопросы от доктора Айболита»**

**ВЕДУЩИЙ:** А сейчас я приглашаю команды на последний конкурс – это блиц – экзамен для команд… как сейчас принято ЕГЭ. Экзамен будет принимать сам доктор Айболит.

**ДОКТОР АЙБОЛИТ:** (*входит под песню про «Доктора Айболита»).*

Здравствуйте, здравствуйте все!

Я еле-еле успел к вам.

По полям, по лесам, по лугам я бежал,

И два только слова шептал:

«Детский сад, детский сад, детский сад!»

 Какие вы хорошие, красивые! А вы не болеете, не кашляете, и насморка нет? Давайте-ка, я вас послушаю (слушает 1-2 участников команд). Да, действительно все здоровы. Рад за вас я от души.

А я вот для вас вопросики принес …так так…сейчас я вам устрою экзамен. Вот вам билеты – выбирайте и быстрее отвечайте!

**Билет № 1**

1.У детей чаще бывает искривление позвоночника и ног, чем у взрослых. Однако дети реже ломают кости, чем взрослые. От наличия какого вещества в костях это зависит? Из каких продуктов питания организм может получить это вещество? Какой витамин необходим организму для усвоения этого вещества костями?

***Ответ:*** *Это вещество-кальций, он придает костям твердость. Много кальция содержат молочные продукты. Витамин D способствует поступлению кальция в кости и предотвращает рахит.*

**Билет № 2**

1. В весенние месяцы повышаются утомляемость, вялость, раздражительность. Кровоточат десны. На коже могут появляться синяки. Отчего это бывает? Как с этим бороться?

***Ответ:*** *Это проявление авитаминоза. Весной организм испытывает недостаток витаминов, что можно исправить, употребляя в пищу поливитамины или вводя в свой рацион салаты из моркови, яблок, свеклы, капусты, лука, зелени и т.д.*

**Билет № 3**

1.Заяц, воспитанный в клетке, умирает при первом быстром беге. Может ли такое приключиться с человеком? Что такое гиподинамия, и чем она опасна?

***Ответ:*** *Безусловно, если нетренированный человек будет участвовать в соревновании по бегу. Гиподинамия- малоподвижный образ жизни, опасен тем, что приводит к ослаблению мышечной системы, ожирению, заболеваниям сердца, пищеварительной системы и т. д.*

**Билет №4**

1. В семье два сына. Один из них каждое утро умывается холодной водой, а другой - теплой. Кто из них реже болеет простудными заболеваниями? Почему?

***Ответ:*** *Холодная вода – средство закаливания, поэтому реже простужается первый мальчик.*

**ВЕДУЩИЙ:** Молодцы! Ответили на все вопросы. Вам понравилась наша игра? Если – «ДА», то похлопайте в ладоши!

***Рекламная сценка***

***Входят Красная шапочка и ее Бабушка. Между ними происходит такой диалог:***

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такое морщинистое лицо:

- Это потому что я не любила умываться по утрам и вечерам, моя внученька.

- Бабушка, а почему у тебя такие желтые зубы?

- Потому, что я их не чистила и курила, как и твой дедушка.

- Бабушка, бабушка, почему у тебя такие тусклые глаза?

- Потому, что я не любила есть морковь, моя внученька.

- Бабушка, бабушка, а почему ты вся дрожишь и медленно ходишь?

- Это потому, моя Деточка, что по утрам не делала зарядку

***Голос за кадром:*** *Если: не хочешь, что бы тебя съел Серый волк, как бабушку, то следи за гигиеной своего тела, чисть зубы, ешь витамины не кури и делай по утрам зарядку.*

*Веди здоровый образ жизни!!!*

*В конце деловой игры участникам и гостям вручаются памятки о здоровом образе жизни.*

**Памятка по пропаганде здорового образа жизни**

 Здоровье — бесценное богатство каждого человека, главное условие полноценной и счастливой жизни. Как же зарядить свой иммунитет? Вести здоровый образ жизни.

**Правила здорового образа жизни:**

**1. Равномерное сочетание умственных и физических нагрузок.** Необходимо чередовать умственные нагрузки с физическими упражнениями, что позволит избежать переутомления и сохранить здоровье. Правильный отдых – это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

**2. Двигательная активность** - занятия физкультурой, спортом, а так же утренняя гимнастика, пешая ходьба. Люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом по сравнению с теми, кто мало двигается, лучше выглядят, менее подвержены стрессу и усталости, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

**3. Личная гигиена.** Личная гигиена включает в себя режим, уход за телом, гигиену одежды и обуви. Знание правил личной гигиены необходимо каждому человеку.

 **4. Правильное и качественное питание.** Пищу принимать 4 – 5 раз в день в определенные часы. Пережевывать пищу медленно и тщательно. Вечером не пить кофе. Сахар заменять медом, ягодами, фруктами. Белый хлеб есть как можно реже. Стараться обходиться без соли. Воду пить небольшими порциями до 2л. в день. Пищу принимать свежеприготовленную, в теплом виде.

 **5. Закаливание.** Закаливание – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма неблагоприятным воздействиям внешней среды. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма. Основным средством закаливания является вода. С ее помощью можно совершать обтирания, обливание, купание, принимать контрастный душ. Закаливание воздухом – это не только специальные процедуры, но и ежедневная влажная уборка, и многократное проветривание помещения Хождение в теплое время босиком по траве – это тоже вид закаливания. В сочетании с физическими упражнениями эффективность закаливающих процедур повышается.

**6. Полноценный сон.** В спальне обязательно должен быть свежий воздух. Ложиться желательно не позднее 22 ч. Сон – не менее 8 часов в день.

**Если вы хотите быть здоровыми, избегайте вредных привычек!**