**День здоровья для педагогов «Здоровье – красота!»**

**Цель**: формирование у педагогов умения и желания заботиться о своем здоровье, потребности в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залоге успешности в педагогической деятельности.

**Задачи:**

- получение педагогами информации о способах сохранения и укрепления здоровья;

- формирование у педагогов навыков психической саморегуляции, релаксации;

- формирование навыков здорового образа жизни и действий по сохранению собственного здоровья;- мотивирование к дальнейшему поиску реабилитационных упражнений и использованию полученных знаний и навыков в реальной жизни.

**Ведущий:**  Здравствуйте!  Это слово мы слышим с рождения. С него начинается каждый день. Здравствуйте, на первый взгляд, это самое обыкновенное слово. Но в нём всё: и свет улыбки, и радость встречи, и пожелания здоровья. Говоря: «Здравствуйте», мы желаем человеку быть крепким, сильным, здоровым. Так давайте поприветствуем друг друга.

*Педагоги здороваются друг с другом.*

**Ведущий:**

Наше сегодняшнее путешествие пройдет по стране «Здоровье».

 **Девиз мероприятия:**

 В садике сегодня шум и суета.

Педагоги все решили:

«Здоровье – красота!»

**Ведущий.** Итак, начинаем наше соревнование и неважно, кто станет победителем в этом, скорее шуточном состязании. Главное, чтобы все мы почувствовали атмосферу праздника, доброжелательности. Пусть эта встреча будет по-настоящему товарищеской. Я призываю команды к честной спортивной борьбе и желаю успеха. И предлагаю участникам дать клятву.

**Клятва.**

**Ведущий.** Вы готовы? Прошу внимания! Произносим громко и все вместе слово КЛЯНЕМСЯ.

Торжественно клянёмся участвовать в этих состязаниях, соблюдая правила, по которым они проходят, и, уважая соперников!

Клянёмся!

Клянёмся бежать только в указанном судьёй направлении – шаг вправо, шаг влево считается попыткой к бегству!

Клянёмся!

Клянёмся соблюдать олимпийский девиз: «Быстрее, выше, сильнее», что значит: быстрее ветра не бежать, выше крыши не прыгать.

Клянёмся!

Клянёмся использовать спортивный инвентарь по назначению.

Клянёмся!

Клянёмся громче болельщиков не кричать.

Клянёмся!

Клянёмся соревноваться в истинно спортивном духе во славу спорта и во имя чести своей семьи!

Клянёмся!

**1. Станция “Только солнце своими лучами дарует жизнь ”**

**Ведущий:** Выберите из палитры красок цвета здоровья, отражение собственного настроения в данный момент. Какой из этих цветов приятнее всего вашему глазу? Удивительно, но цвет может многое рассказать о вашем здоровье, ведь с давних пор известно о целебном воздействии его на организм. *Педагоги выбирают цвет из палитры.*

**Красный цвет** усиливает мышечную деятельность, нормализует обменные процессы, улучшает кроветворение, лечит заболевания кожи, укрепляет память, придает бодрость и энергию, помогает при вирусных заболеваниях.

**Оранжевый цвет** налаживает работу желудочно-кишечного тракта, возбуждает аппетит, эффективен при заболеваниях селезенки и пищевода.

**Желтый цвет** помогает избавиться от бессонницы, возбуждает аппетит, оказывает очищающее действие на весь организм, стимулирует зрение и работу печени, тонизирует нервную систему, улучшает умственные способности.

**Зеленый цвет** избавляет от аритмии, нормализует давление, снимает сильное сердцебиение, лечит простудные заболевания, обостряет слух, смягчает головную боль и боли в позвоночнике.

**Голубой цвет** обладает антисептическим действием, лечит пигментные пятна, болезни печени, желтуху, ожоги, приглушает воспалительные процессы, нормализует сердечную деятельность, помогает тем, кто хочет похудеть.

**Синий цвет** помогает при заболеваниях щитовидной железы, , успокаивает утомленные глаза и нервы.

**2. Станция“ Здоровье – кладовая жизни ”**

  Эстафета « Пронеси - не урони»

Эстафета « Перекати шарик»

Эстафета « Весёлые обручи»

**3. Станция “Здоровье не купишь – его разум дарит”**

**Ведущий:**  Помочь организму сопротивляться болезням, почувствовать себя бодрым и полным сил, расслабиться и снять симптомы утомления может пальчиковый массаж. Каждый палец отвечает за работу определённого органа в нашем организме.

Большой палец – стимулирует деятельность головного мозга;

Указательный – улучшает работу желудка;

Средний – кишечник и позвоночник;

Безымянный – улучшает работу печени;

 Мезинец – помогает работе сердца.

Массируются  пальцы каждый отдельно  по направлению к его основанию ладонной  и  боковой поверхностям. Начинаем массаж с поглаживания, затем растирание, следующий приём - разминание и заканчиваем снова поглаживанием.

*Педагоги  выполняют пальчиковый массаж.*

 **4. Станция “Здоровье - красота ”**

игра "Калечина- малечина"

**5. Станция "Викторина"**

**Викторина.**Вопросы:
1. Назовите средства закаливания. (Солнце, воздух, вода.)
2. Приведите пример общих закаливающих процедур. (Душ, купание, загорание.)
3. В каком возрасте можно начинать закаливание? (С рождения.)
4. Его не купишь ни за какие деньги. (Здоровье)
5. Что милей всего на свете? (Сон)
6. Массовое заболевание людей. (Эпидемия)
7. Рациональное распределение времени. (Режим)
8. Тренировка организма холодом. (Закаливание)
9. Наука о чистоте. (Гигиена)
10. Мельчайший организм, переносящий инфекцию. (Микроб).

**6. Станция «Дружественная ладошка».**

Наше*путешествие по станциям здоровья завершается.*Здоровье – неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным и здоровым, сохранить как можно дольше подвижность, энергию и достичь долголетия.

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