

«Игровая вселенная или польза игр для здоровья»

Добрый день, уважаемые участники. Сегодня я хочу немного поговорить о пользе игр, и, конечно же, поиграть с вами.

Игры играют важную роль в поддержании физического, когнитивного и эмоционального благополучия в любом возрасте. В зрелом возрасте они помогают замедлить возрастные изменения, улучшить качество жизни и сохранить социальные связи.

Какую же пользу приносят игры?

Во-первых, это тренировка мозга. Настольные игры развивают стратегическое и абстрактное мышление, концентрацию внимания, память, аналитическое и пространственное мышление. Например, шахматы задействуют оба полушария мозга, улучшают кратковременную и долговременную память.

Во-вторых, это снятие стресса и напряжения. Общение во время игры, смех и радость стимулируют выработку эндорфинов — гормонов счастья, которые снижают давление и укрепляют иммунитет.

В-третьих, это улучшение настроения и эмоционального состояния. Игры создают тёплую атмосферу, помогают отвлечься от повседневных забот, способствуют социальной адаптации.

В-четвёртых, это снижение риска деменции. Регулярные интеллектуальные нагрузки в игровом формате могут замедлить возрастные когнитивные изменения.

В-пятых, это развитие коммуникативных навыков. Командные игры укрепляют умение работать в группе, способствуют взаимовыручке и новым знакомствам.

В-шестых, это профилактика физических проблем. В некоторых случаях игры могут улучшать координацию движений и мелкую моторику.

Важно знать, при выборе игр стоит учитывать состояние здоровья, предпочтения и ограничивать время, проведённое за играми, чтобы избежать переутомления или зависимости.

Ну не будем долго говорить, начнём играть. И начнём мы с разминки.

1. Кто, согласно известной поговорке, “платит дважды?” (скупой).

2. Основное и любимое занятие Дуремара? (ловля пиявок).

3. Кто написал сказки: «Гадкий утёнок» (Г. Х.Андерсен)

«Сказка о рыбаке и рыбке» (А. С. Пушкин)

«Спящая красавица» (Ш. Перро)

«Бременские музыканты» (Братья Гримм)

«Конёк Горбунок» (П. Ершов)

«Мойдодыр» (К.И. Чуковский)

«Аленький цветочек» (С. Аксаков)

«Городок в табакерке» (В. Одоевский)

«Капризка» (В.И. Воробьёв)

«Золотой ключик или приключения Буратино» (А. Толстой)

4. Кому принадлежат слова: «Мне ничего от тебя не надобно: ступай гуляй в море!» (старик из сказки «Золотая рыбка»)

«Спи, глазок, спи другой» (Хаврошечке)

«Сивка-бурка, вещая каурка, встань передо мной, как лист перед травой» (Иванушки)

«Лети, лети, лепесток!» (девочке Жене из сказки «Цветик-семицветик»)

«Ребята, давайте жить дружно!» (коту Леопольду)

«Я от бабушки ушёл» (Колобку)

«Бабушка, бабушка, а почему у тебя такие большие зубы?» (Красной Шапочке)

«Я — тучка, тучка, тучка» (Винни-Пуху)

«Ну, заяц, погоди!» (волку из Ну, погоди)

«Свет мой, зеркальце, скажи, да всю правду доложи» (царице из «Сказки о царе Салтане»)

Молодцы, с разминкой справились. А сейчас мы проверим ваши знания советских мультфильмов, а точнее песен различных мультгероев. Вашему вниманию будут представлены песенки из известных мультфильмов, вам нужно угадать, кто поёт эту песенку. Готовы? Тогда внимание на экран

1. Песенка Винни-Пуха

2. Песенка Кота Леопольда

3. Песенка Крошки Енота

4. Песенка Чебурашки

5. Песенка Мамонтёнка

6. Песенка Белой медведицы

7. Песенка Бременских музыкантов

8. Песенка Буратино

9. Песенка Водяного

10. Песенка Красной Шапочки

Молодцы, всех исполнителей песен угадали. Сейчас я предлагаю немного подвигаться. Я приглашаю всех желающих сыграть со мной в игру «Горшок». На горшки, конечно же, я вас садить не буду, мы их заменим стульями. В круг поставим стулья на один меньше чем игроков, пока звучит музыка, вы двигаетесь вокруг стульев, как музыка останавливается занимаем место. Игрок, которому не хватило места, забирает себе стул и присаживается к зрителям. Играем, пока не останется один победитель.

Какие вы молодцы, подвигались, посмеялись. Продолжим играть. Следующая игра называется МЕТАГРАММЫ – это разновидность шарад, загадок, в которых зашифрованы различные слова, состоящие из одного и того же числа букв. Суть головоломок — заменив одну букву в слове-ответе, получается другое слово.

Например, МЫШКА — МУШКА — СУШКА — СУМКА

Задание для вас АИСТ — ЛИСТ — ЛИСА — ЛИПА — ЛУПА — ЛУНА

А	И	С	Т
Л	И	С	Т
Л	И	С	А
Л	И	П	А
Л	У	П	А
Л	У	Н	А

Молодцы и с метаграммами справились. Проверим как вы справитесь с логическими задачками.

1. Петух стоял на крыше сарая, когда ветер подул на восток. В какую сторону упадет яйцо, если петух его снесет? (Петухи не несут яйца)

2. Сколько месяцев в году имеют 28 дней? (Все)

3. Человек попал под дождь без зонта и шляпы, но ни один волос на его голове не намоч. Как это произошло? (Человек был лысый)

4. Вы вошли в темную комнату. В комнате — керосиновая лампа, свеча и печка. Что вы зажжешь первым? (Спичку)

5. У фермера было 17 овец. Все, кроме девяти, погибли. Сколько осталось?
(9)

6. Мужчина смотрит на портрет и говорит: «У меня нет братьев и сестер, но человек на картине — сын моего отца». Кем ему приходится человек на портрете? (Это он сам)

7. Что принадлежит вам, но другие используют его больше, чем вы? (Имя)

8. Что можно увидеть с закрытыми глазами? (Сон)

9. Вы — пилот самолета, который летит из Москвы в Сочи. Какая фамилия у пилота? (Ваша)

10. Что можно поднять, но никогда нельзя к нему прикоснуться? (Настроение)

Молодцы, с логикой у вас тоже всё в порядке. Продолжим играть, сейчас мы с вами сделаем небольшую зарядку. Смотрим на экран и повторяем.

Нейрогимнастика

А сейчас мы проверим вашу память, точнее как вы помните известные стихотворения. Я начну, а вы продолжите. Начнём с отрывка из поэмы А. С. Пушкина «Руслан и Людмила»

1. У лукоморья дуб зелёный;
Златая цепь на дубе том:
И днём и ночью кот учёный
Всё ходит по цепи кругом;
Идёт направо — песнь заводит,
Налево — сказку говорит.
Там чудеса: там леший бродит,
Русалка на ветвях сидит;
Там на неведомых дорожках
Следы невиданных зверей;
Избушка там на курьих ножках
Стоит без окон, без дверей;
Там лес и дол видений полны;
Там о заре прихлынут волны
На брег песчаный и пустой,
И тридцать витязей прекрасных
Чредой из вод выходят ясных,

И с ними дядька их морской;
Там королевич мимоходом
Пленяет грозного царя;
Там в облаках перед народом
Через леса, через моря
Колдун несёт богатыря;
В темнице там царевна тужит,
А бурый волк ей верно служит;
Там ступа с Бабою Ягой
Идёт, бредёт сама собой,
Там царь Кащей над златом чахнет;
Там русский дух... там Русью пахнет!
И там я был, и мёд я пил;
У моря видел дуб зелёный;
Под ним сидел, и кот учёный
Свои мне сказки говорил.

Продолжим отрывком из стихотворения Николая Некрасова «Крестьянские дети»

2. Однажды, в студеную зимнюю пору
Я из лесу вышел; был сильный мороз.
Гляжу, поднимается медленно в гору
Лошадка, везущая хворосту воз.
И шествуя важно, в спокойствии
чинном,
Лошадку ведет под уздцы мужичок

В больших сапогах, в полушубке
овчинном,
В больших рукавицах... а сам с ноготок!
«Здорово, парнище!» — «Ступай себе
мимо!»
— «Уж больно ты грозен, как
я погляжу!»

Откуда дровишки?» — «Из лесу, — «Так вот оно что! А как звать вестимо; тебя?» — «Власом».
Отец, слышишь, рубит, а я отвожу». — «А кой-тебе годик?» — «Шестой (В лесу раздавался топор дровосека.) миновал...
«А что, у отца-то большая семья?» Ну, мертвая!» — крикнул малюточка
— «Семья-то большая, да два человека басом,
Всего мужиков-то: отец мой да я...» Рванул под уздцы и быстрее зашагал.

Ну и закончим мы отрывком из басни Ивана Крылова «Стрекоза и Муравей»

3. Попрыгунья Стрекоза

Лето красное пропела;
Оглянуться не успела,
Как зима катит в глаза.
Помертвело чисто поле;
Нет уж дней тех светлых боле,
Как под каждым ей листком
Был готов и стол, и дом.
Всё прошло: с зимой холодной
Нужда, голод настает;
Стрекоза уж не поет:
И кому же в ум пойдёт
На желудок петь голодный!
Злой тоской удручена,
К Муравью ползёт она:

«Не оставь меня, кум милый!
Дай ты мне собраться с силой
И до вешних только дней
Прокорми и обогрей!» —
«Кумушка, мне странно это:
Да работала ль ты в лето?»
Говорит ей Муравей.
«До того ль, голубчик, было?
В мягких муравах у нас
Песни, резвость всякий час,
Так, что голову вскружило». —
«А, так ты...» — «Я без души
Лето целое всё пела». —
«Ты всё пела? это дело:
Так поди же, попляши!»

Завершим нашу встречу одной детской игрой «Игра - моталочка». Каждый из вас получит палочку, к которой привязана нитка с шариком. Ваша задача намотать нитку на палочку двумя руками кто быстрее.

Игра под музыку

Сегодня мы провели время с пользой для здоровья — играли, общались и получили массу положительных эмоций. Продолжайте заботиться о себе и своём благополучии! Помните, что забота о здоровье — это не только физические упражнения, но и радость общения, активность и позитивный настрой. Пусть игры станут для вас не только развлечением, но и способом поддерживать здоровье и активность. Завершая нашу встречу, хочу пожелать вам здоровья, бодрости духа и ещё много весёлых и активных игр в будущем!