

Квест – игра для педагогов «Здоровый педагог – здоровые дети»

Подготовила и провела: Н.В. Амельченко, старший воспитатель
МКДОУ Тогучинского района «Нечаевский детский сад»

Дата 10.01.2023г

Цель: пропаганда здорового образа жизни среди педагогов ДОУ.

Задачи:

- 1.Обобщать, расширять представления педагогов о здоровом образе жизни, о здоровьесберегающих технологиях с целью повышения их профессиональной компетентности.
- 2.Формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Ход квест-игры

Здравствуйте, уважаемые коллеги. Рада вас видеть бодрыми и жизнерадостными. Давайте, поприветствуем друг друга «Бурными аплодисментами». А, теперь разотрём ладошки, обогатимся и зарядимся космической энергией. И, полные сил начнем разговор о самом ценном, что есть у каждого человека – о его здоровье.

А начну я его с притчи о здоровье. «Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: «Каким должен быть человек?». Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов сказал так: «Если все это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать ...».

Куда же он предложил спрятать здоровье?

Сегодня мы с вами это и выясним. Предлагаю вам отправиться в путешествие, которое пройдет в форме квест - игры. В пути нам будет помогать «Волшебный мешочек. Доставая из него подсказки, мы будем перемещаться от станции к станции, получая необходимую информацию в виде букв - подсказок.

Станция: «Азбука здоровья» - методический кабинет

Коллеги, мы находимся на станции «Азбука здоровья». Я предлагаю вам поиграть в словесную игру «Назови правильный ответ», в ходе которой мы выясним, насколько вы информированы в вопросах здорового образа жизни.

Игра: «Назови правильный ответ»

1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, полное физическое, психическое и социальное благополучие – это ... Здоровье
- 2.Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья: Чистота
3. Как называется наука о здоровье: Валеология
- 4.Состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма – это сон

5. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это – Режим дня.
6. Что означает слово «Витамин»? Жизнь
7. Закаливание это -Тренировка организма к действию различных метеорологических факторов. Физические упражнения. Прогулки.
8. Система методов и приёмов, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального личностного и физического здоровья – это...Здоровьесберегающие технологии.
9. К какой образовательной области можно отнести следующую поговорку: «Двигаюсь, значит, живу»... Физическое развитие.
10. Существует множество поговорок и поговорок о здоровье. Назовите их
Здоровье за деньги не купишь Здоровье дешевле богатства Здоровье дороже всего на свете

А теперь прочитайте зашифрованные поговорки.

тот	том	зани
наби	кто	спор
мается	силы	рается

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

ЛУЧ	НАС	ЭТО
РОВЬЕ	КОТО	ШЕЕ
БОГАТ	ЗДО	СТВО
РОЕ	ЕСТЬ	У

Здоровье – это лучшее богатство, которое есть у нас

11. Коллеги, как вы думаете, какие факторы неблагоприятно влияют на здоровье человека? Высказывания педагогов.

Эксперты Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) определили ориентировочное соотношение различных факторов обеспечения здоровья современного человека, выделив в качестве основных **четыре группы таких факторов:**

- генетические факторы – 15 %;
- состояние окружающей среды - 20%;
- медицинское обеспечение — 10%;
- условия и образ жизни людей — 55%

Предлагаю вам распределить 100% на эти 4 группы факторов....

Уважаемые коллеги, здоровье – это не только отсутствие каких - либо болезней, но и физическое, духовное благополучие человека. Всё гениальное просто. Нам обязательно нужна ежедневная физическая активность, которая вызывает в организме выработку гормона «радости» - серотонина. Добавьте к этому свежий воздух, ласковое солнышко – и «порция» счастья увеличится в разы...

Молодцы! Получайте первую подсказку (букву «О»).

Станция «Всезнайкино» - холл д/с

На этой станции нас ждёт игра «Заморочки из бочки». Предлагаю вам ответить на вопросы:

1. Ежедневная продолжительность прогулки детей составляет не менее... (4 – 4, 5 часа)
2. Что необходимо провести в середине занятия? (физкультминутку)
3. Сколько раз в неделю проводят физкультурные занятия с детьми 3-7 лет? (3 раза в неделю)
4. Какая продолжительность занятия в старшей группе? (25 минут)
5. Сколько минут составляет перерыв между занятиями? (не менее 10 минут)
6. Сколько длится сон для детей 1, 5 – 3 лет? (не менее 3 часов)
7. Какая продолжительность занятия в средней группе? (20 минут)
8. Назовите основные виды движения (ходьба, бег, прыжки, метание, лазанье)
9. Назовите основные виды закаливания.
10. В какое время года лучше всего закаляться? Летом
11. Основной и любимый вид деятельности детей (игра).
12. Какие виды здоровьесберегающих технологий вы знаете

- **медико-профилактические**; мониторинг здоровья; организация профилактических мероприятий; рациональное питание; режим дня; здоровьесберегающая среда; контроль и помощь в обеспечении требований СанПиН.

- **физкультурно-оздоровительные** - двигательный режим, динамические паузы, закаливание, гимнастика, подвижные и спортивные игры, дни здоровья, спортивные развлечения, праздники).

- **здоровьесбережения и здоровьесобогащения педагогов дошкольного образования** - технологии, направленные на развитие культуры здоровья педагогов детского сада, в том числе культуры профессионального здоровья, развитие потребности к здоровому образу жизни. Здоровьесбережение в работе с педагогами ДОУ:

- Семинары-тренинги. Консультации для педагогов. Практикум для педагогов ДОУ.

- **технологии просвещения родителей;**

- **здоровьесберегающие образовательные технологии** можно разделить на:

- технологии сохранения и стимулирования здоровья (динамические паузы, подвижные и спортивные игры, релаксация, пальчиковая гимнастика, гимнастика для глаз, дыхательная гимнастика, физкультурно-оздоровительная работа, массаж, психогимнастика);

- технологии обучения здоровому образу жизни (физкультурные занятия);

- коррекционные технологии: (технологии музыкального воздействия, которые используются в качестве вспомогательного средства как часть других технологий; для снятия напряжения, повышения эмоционального настроения, сказкотерапия, технологии воздействия светом – правильно подобранные цвета интерьера в группе снимают напряжение и повышают эмоциональный настрой ребенка).

Молодцы! Справились с заданием. Я вручаю вам букву «В».

Станция «Музыкальная» - музыкальный зал.

Уважаемые коллеги, я рада приветствовать вас в своей музыкальной стране.

Давно известно, что музыка может влиять на настроение и некоторые процессы человеческого организма. Но мало кто знает, насколько серьезно это воздействие. У

каждого из нас есть свои музыкальные предпочтения, которые отражают внутренний мир, образ жизни и мышление. Но так ли полезна для нас та музыка, которую мы слушаем? Какие композиции и стили благотворно влияют на внутреннее мироощущение, здоровье и эмоциональное состояние? Попробуем разобраться.

Музыка – это звуки, волны, которые обладают определенными вибрациями. Именно эти вибрации и оказывают влияние на человека.

Струнные инструменты, такие как скрипка, гитара, арфа оказывают благотворное влияние на работу сердца и сосудов. Но для успокоения и расслабления струнная музыка не подойдет.

Звуки духовых инструментов очищают легкие и бронхи, а также оказывают положительное влияние на кровообращение и всю дыхательную систему. На эмоциональном уровне духовая музыка может придать энергию или наоборот, расслабить.

Ударные инструменты помогут привести в норму работу сердца, а также поспособствуют в лечении заболеваний печени и кровеносной системы. Звуки барабана воздействуют и на настроение человека.

Звуки фортепиано воздействуют на человека успокаивающе. Они придают внутреннюю уверенность, гармонию и безмятежность. Фортепиано положительно влияет на здоровье.

А сейчас я предлагаю вам объединиться в оркестр, выбрать инструменты (*ложки, колокольчики, трещётки, металлофоны, дудочки, свистульки и т.д.*) и исполнить музыкальную композицию.

Дорогие друзья, слушайте музыку на здоровье! Музыка радует, успокаивает, улучшает настроение, доставляет радость, дарит желание жить. (Педагоги получают букву «Е»).

Станция «Массажная» - кабинет учителя логопеда

Коллеги, все вы знакомы с методом Су - Джок терапии. С корейского ("Су" – кисть, "Джок" – стопа). Су-Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод самооздоровления и самоисцеления путем воздействия на активные точки, расположенные на кистях и стопах, специальными массажными шарами. Технология интересна тем, что подобные упражнения можно проводить не только специально обученным людям, но и педагогам в детском саду и родителям дома.

Педагог демонстрирует массажёр Су – Джок, используя художественное слово.

Этот кругленький дружок называется Су-Джок,

Этот шарик разноцветный покатаем мы в руках.

Чтобы легче было думать, сила чтоб была в руках.

Покатаем по ладошкам, он откроется вот так!

Там, волшебное колечко ни большое, ни малое,

В гости к пальчикам заходит, всем оно подходит.

Пальчиковая гимнастика с су-джоком «Семья»

Описание: и поочередно надевают массажные кольца на каждый палец, проговаривая стихотворение пальчиковой гимнастики.

Этот пальчик — дедушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на большой палец)

Этот пальчик — бабушка,

(надеваем кольцо Су-Джок на указательный палец)

Этот пальчик — папенька,

(надеваем кольцо Су-Джок на средний палец)

Этот пальчик — маменька,

(надеваем кольцо Су-Джок на безымянный палец)

Этот пальчик — Ванечка (Танечка, Данечка и т. д.)

(надеваем кольцо Су-Джок на мизинец).

Молодцы! Справились с заданием. Я вручаю вам букву «К».

Станция «Медицинская» - медицинский кабинет

Предлагаю вам правильно подобрать лекарственные растения и заболевания при которых их применяют.

Ромашка – ангина

Малина – высокая температура

Подорожник – порезы, ссадины

Мать-и-мачеха – кашель

Крапива – радикулит

Чистотел – кожные заболевания

Чеснок – грипп

Черника – болезни глаз

Валериана – нервное расстройство

Каланхоэ – насморк.

А теперь давайте определим, с какой целью в оздоровлении могут быть использованы эти предметы на картинках:

1. фасоль, шишка (развитие мелкой моторики рук, дыхательная гимнастика)
2. травяной сбор (фитотерапия)
3. диск (музыкотерапия)
4. апельсин (ароматерапия, витаминизация)
5. мыльные пузыри (дыхательная гимнастика)
6. кукла (игротерапия)
7. перчатка (пальчиковая гимнастика) Сказкотерапия
8. цветок (цветотерапия)
9. цветные карандаши (арт-терапия) Изо терапия
10. Улыбка терапия
11. Песочная терапия

Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapeia — лечение) представляет собой методику лечения и развития при помощи художественного творчества. Выделяют следующие виды: изо-терапию, музыкотерапию, танцевальную терапию, сказкотерапию, игротерапию, песочную терапию, хромотерапию, фототерапию, ароматерапию и другие.

Молодцы! Справились с заданием. Я вручаю вам букву «Ч».

Станция «Здоровое питание» гр. Радуга

На этой станции мы поговорим о правильном питании, какие продукты полезны, а какие нет. У меня на столе картинки с разнообразными продуктами и напитками, ваша задача распределить их на полезные и вредные.

Картинку с полезным продуктом кладите в одну сторону, а с вредным – в другую.

А теперь давайте рассортируем продукты на продукты растительного и животного происхождения.

Молодцы, вы прекрасно справились с заданием. А теперь давайте попробуем из этих продуктов составить меню на завтрак, обед.

(Дается буква «Е»).

Станция «Спортивная» - музыкальный зал

Сейчас с помощью упражнения **«Я работаю над своим здоровьем»**. Мы проверим ведете ли вы ЗОЖ. Я буду задавать вопросы, если ответ положительный, то вы делаете шаг вперед, если отрицательный – не двигаетесь.

- я ежедневно выполняю утреннюю гимнастику;
- я ежедневно совершаю прогулки на свежем воздухе;
- я посещаю фитнес, тренажерный зал или занимаюсь каким-либо спортом;
- я периодически провожу разгрузочные дни;
- у меня отсутствуют вредные привычки-я не курю, не употребляю алкоголь
- я соблюдаю режим дня;
- я правильно питаюсь;
- я эмоционально уравновешен; умею управлять своими эмоциями
- я забочусь о своём здоровье, посещаю врачей, выполняю профилактику заболеваний.
- я обливаюсь холодной водой
- я соблюдаю правила личной гигиены
- я владею навыками первой помощи

Итак, кто из вас оказался рядом с бесценным сокровищем «здоровье»? Это упражнение помогло наглядно увидеть, на правильном ли вы пути, помогаете ли вы себе в укреплении здоровья, ведете ли здоровый образ жизни. (Дается буква «Л»).

Рефлексия: Уважаемые коллеги, вы прекрасно сегодня потрудились, были все активными, дружными, доброжелательными, получили заряд бодрости и хорошего настроения, за это получите последнюю букву «Л».

А теперь предлагаю вам собрать слово и получить ответ на вопрос «Куда же боги спрятали здоровье?» «Боги спрятали здоровье в самого человека».

Таким образом, здоровье — это неоценимое счастье в жизни любого человека. Каждому из нас присуще желание быть сильным, здоровым, сохранять как можно дольше бодрость, энергию и достичь долголетия. Я надеюсь, что сегодняшний день не прошел даром, и вы многое для себя почерпнули. Ведь «Здоров будешь — все добудешь».

