

Квест-игра для педагогов дошкольного учреждения «В поисках здоровья»

Цель: Способствовать формированию у педагогов позитивных установок на использование современных образовательных технологий в условиях реализации ФГОС ДО.

Задачи:

1.Способствовать расширению представлений педагогов о здоровьесберегающих технологиях с целью повышения их профессиональной компетентности.

2.Содействовать практическому освоению навыков проектирования образовательной деятельности с применением Квест-технологии.

3.Формировать у педагогов потребность в здоровом образе жизни и эмоциональном благополучии как залого успешности в педагогической деятельности.

Целевая аудитория: педагоги ДОУ.

Место проведения: функциональные помещения ДОУ.

Оборудование: массажёр Су – Джок, карточки с картинками (яблоко, чипсы, мясо, молоко, кока – кола, конфеты, морковь, помидор, йогурт, творог, сосиски, рыба), краски (по количеству участников), листы бумаги А-4 (по количеству участников),ноутбук, электронная игра «Найди правильный ответ»,бочонки с номерами для игры «Заморочки из бочки», музыкальные инструменты (ложки, колокольчики, трещётки, металлофоны, дудочки, свистульки), аудиозапись «Добрый мастер» музыка О.Злотник, слова О. Долгалева, И.Холодная, карточки с буквами.

План проведения:

1. Организационный момент
2. Станция «Массажная»
3. Станция «Здоровое питание»
4. Станция «Арт – терапия»
5. Станция «Азбука здоровья»
6. Станция «Всезнайкино»
7. Станция «Музыкальная»
8. Станция «Конечная»
9. Станция: «Чайная церемония»



Краткое описание квеста.

Квест-игра проводится с целью оказания практической помощи педагогам в использовании здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС ДО. Педагоги в ходе игры совершают путешествие по станциям - «функциональным помещениям» ДОУ, где им предстоит правильно выполнить задания, стать участниками мастер-класса. Участие в игре по станциям не требует предварительной подготовки участников. В ходе игры расширяются представления педагогов о здоровьесберегающих технологиях, формируется потребность в здоровом образе жизни.

Ход квест-игры:

Организационный момент.

Сбор в холле детского сада.

Здравствуйте, дорогие коллеги. Рада вас видеть бодрыми и жизнерадостными. Давайте, поприветствуем друг друга «Бурными аплодисментами». А, теперь разотрём ладошки, обогатимся космической энергией. И, полные сил и здоровья 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 форме квест - игры «В поисках здоровья». В пути нам будет помогать «Волшебный клубок». Разматывая его, мы будем перемещаться от станции к станции, получая необходимую информацию в виде букв - подсказок.

«Станция Массажная»- кабинет учителя логопеда.

Добрый день, уважаемые коллеги. Сегодня хочу вас познакомить 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.

Игровое упражнение «Колобок» (*массаж пальцев рук шариками Су-Джок*).

Через поле и лесок (*прокатить шарик по ладони*)

Покатился Колобок.

Всем, кого в лесу встречал,

Громко песню распевал.

Зайчишке длинноухому, (*прокатить шарик от кончика большого пальца к его основанию*)

Волку серобрюхому, (*то же - по указательному пальцу*)

Мишке толстопятому, (*то же - по среднему пальцу*)

Лисичке хитроватой. (*то же - по безымянному пальцу*)

Хорошо он песню пел, (*то же - по мизинцу*)

И никто его не съел. (*сжать шарик в ладони*)

Ох, и умный Колобок, (*покатать шарик по ладошке*)

Колобок – румяный бок.

Следующее упражнение: массаж пальцев эластичным кольцом.

Поочередно надевая массажные кольца на каждый палец, будем проговаривать стихотворение пальчиковой гимнастики.

Раз, два, три, четыре, пять

(разгибать пальцы по одному)

Вышли пальцы погулять,

Этот пальчик самый сильный, самый толстый и большой.

Этот пальчик для того, чтоб показывать его.

Этот пальчик самый длинный и стоит он в середине.

Этот пальчик безымянный, он избалованный самый.

А мизинчик, хоть и мал, очень ловок и удал.

Рефлексия: Уважаемые коллеги! Какие чувства и ощущения возникли у вас в ходе мастер-класса? Какой вид упражнений Су Джок терапии Вам понравился больше?

Я очень рада, что Су Джок терапия вас заинтересовала.

Спасибо за внимание! Вы заслужили подсказку (дается буква «Ч»).

Станция «Здоровое питание»- медицинский кабинет.

Здравствуйте, гости дорогие, вы как раз вовремя, поможете мне составить меню на завтра. Но прежде хочу проверить, знаете ли вы, что значит правильное питание, 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 кастрюлю, а с вредным – в мусорное ведро.

Карточки с картинками могут быть такими: яблоко, чипсы, мясо, молоко, кока – кола, конфеты, морковь, помидор, йогурт, творог, сосиски, рыба и др.

Молодцы, вы прекрасно справились с заданием, и мы можем приступить к составлению меню на обед. Из скольких блюд состоит обед? (из трех) Назовите, какие вы знаете первые блюда (выслушивает ответы участников, совместно с ними определяет, какое блюдо они запишут в меню). А что бы вы хотели съесть на второе, но не забывайте, что блюдо должно быть полезным (выслушивается ответы, совместно определяют, какое блюдо они запишут в меню). Так же определяется третье блюдо.

А сейчас приступаем к самому главному – подсчету калорий, который будет содержать наш обед.

Спасибо за помощь! В благодарность вручаю вам следующую подсказку. (Дается буква «Е»).

Станция «Арт – терапия» - кабинет педагога- психолога.

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада видеть вас! Сегодня мы поговорим об арт - терапии. Арт-терапия (лат. ars — искусство, греч. therapēia — 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.

Мне бы хотелось познакомить вас с некоторыми из них.

- Изотерапия – это терапия с помощью изобразительного искусства, позволяет максимально реализовать творческие способности ребёнка, помогает малышу познать своё предназначение.
- Музыкотерапия – использование музыки в лечебных или коррекционных целях. Контакт с помощью музыки безопасен, ненавязчив, индивидуализирован, снимает страхи, напряжённость.
- Хромотерапия - лечение искусством и цветом.
- Сказкотерапия – это направление практической психологии, использующее ресурсы сказки или сказочной истории для: воспитания, образования, развития личности ребенка и, при необходимости, коррекции поведения или внутренних конфликтов.
- Улыбкотерапия - исцеление улыбкой или решение проблем при помощи улыбки.
- Песочная терапия – метод, способствующий общению с окружающим миром и самим собой; уникальный способ снятия внутреннего напряжения.

Практическая часть: Приём арт - терапии «Картина радости».

Сейчас я вам покажу как с помощью приёма арт - терапии «Картина радости» можно управлять собой, менять свои настроения, чувства и даже течение жизни в лучшую сторону.

Если вам грустно, скучно, нет цели в жизни или вы пребываете в «подвешенном» состоянии. А может быть, просто накопилась усталость? Тогда нужно взять краски или цветные карандаши (маркеры тоже сгодятся) и... нарисовать свою радость.

Когда будете водить кисточкой по бумаге, обязательно прислушайтесь к своим ощущениям и внутреннему голосу. Погрузитесь в рисование, как будто вы знаменитые художники. Но всё время помните, что вы рисуете свою РАДОСТЬ. Это может быть что-то конкретное или просто абстрактная «мазня», круги и всякие завитки. Не ограничивайте свою фантазию!

Закончив, отложите работу на минутку. Если потом при взгляде на неё вы будете чувствовать тепло, радость, покой значит, у вас все удалось. И она на долгие годы станет вашим талисманом в рамке.

Расшифровка рисунка

По тому, каких красок больше в рисунке, можно многое сказать о твоём состоянии:

- Синий - ты стремишься к спокойствию, тебе не хватает уединения.
- Сине-зеленый - тебе необходимо чувство уверенности в себе или просто пора нормально отдохнуть.
- Оранжево-красный - знак возбуждения нервной системы. Это значит, что ты созрела для каких-то серьезных перемен в жизни.
- Светло-желтый - ты стремишься к общению и веселью.

- Насыщенный желтый - тебе не хватает надежды на лучшее и уверенности в завтрашнем дне.
- Зеленый - мягкость, гибкость, но вместе с тем может означать тягу к знаниям или желание карьерного роста.
- Ярко-алый - активный настрой на победу. У тебя есть силы, чтобы преодолеть все преграды и добиться успеха.

Всем прекрасного настроения! Удачи в поисках!

(Дается буква «Л»)

Станция «Азбука здоровья» - спортивный зал.

Здравствуйте, дорогие гости, вы находитесь на станции «Азбука здоровья». Я предлагаю вам поиграть в игру «Найди правильный ответ», в ходе которой мы выясним, насколько вы информированы в вопросах здорового образа жизни.

Электронная игра: «Найди правильный ответ»

1. Закончи определение: *отсутствие болезни и физических дефектов, но и полное физическое, психическое и социальное благополучие:*

- Здоровье
- Сон
- Питание

2. *Что согласно известному лозунгу, является залогом здоровья:*

- Красота
- Чистота
- Доброта

3. *Как называется наука о здоровье:*

- Физиология
- Геронтология
- Валеология

4. *Существует множество пословиц и поговорок о здоровье. В какой из перечисленных пословиц допущена ошибка:*

- Здоровье за деньги не купишь
- Здоровье дешевле богатства
- Здоровье дороже всего на свете

5. *Состояние, при котором замедляется большинство физиологических процессов и создаются лучшие условия для восстановления работоспособности организма*

- Сон
- Игра
- Отпуск

6. *Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это –*

- Игра
- Занятие
- Режим дня.

Молодцы! Вы сдали экзамен на «отлично».

Уважаемые коллеги, здоровье – это не только отсутствие каких - либо болезней, но и физическое, духовное благополучие человека. Всё гениальное просто. Нам обязательно нужна физическая активность, которая вызывает в организме выработку гормона «радости» - серототина. Добавьте к этому свежий воздух, ласковое солнышко – и «порция» счастья увеличится в разы и ничего, если прогулкам мешают лютые морозы, а солнышко спряталось за облаками. Всё поправимо! Сегодня, поднять настроение нам поможет весёлая зарядка.

Педагоги вместе с инструктором по физической культуре танцуют флешмоб

«Делайте зарядку - будет все в порядке»

Молодцы! Получайте следующую подсказку (букву «О»). Счастливого пути!

Станция «Всезнайкино» - методический кабинет.

Добрый день, уважаемые коллеги, я очень рада вас видеть у себя в гостях. Я приготовила для вас игру «Заморочки из бочки».

Участники игры достают бочонки с номерами и отвечают 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?(2-3 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)

Молодцы! Вы знатоки своего дела. Всем доброго здоровья! Я вручаю вам букву «В».

Станция «Музыкальная» - музыкальный зал.

Здравствуйте, 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. Те, кто ощущает нехватку любви, необходимо каждый день слушать звуки этого музыкального инструмента, тогда любовные чары человека откроются, и любовь войдет в его жизнь.

А сейчас я предлагаю вам объединиться в оркестр, выбрать инструменты (*ложки, колокольчики, трещётки, металлофоны, дудочки, свистульки и т.д.*) и исполнить песню «Добрый мастер» музыка О.Злотник, слова О.Долгалева,И.Холодная.

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

Станция «Конечная» - холл детского сада.

Рефлексия: Уважаемые коллеги, мы прошли с вами интересный путь, но нам не хватает одной буквы, чтобы добраться до цели и ответить на вопрос: «Куда боги спрятали здоровье?»

Предлагаю вам всем на минуточку закрыть глаза и представить, что вы очутились на горе Олимп и стоите в одном шаге, чтобы получить ответ на этот вопрос. Но прежде чем сделать этот шаг, давайте поделимся своими впечатлениями о нашем сегодняшнем путешествии.

Что нового узнали, чему научились? Над чем задумались? Какие чувства испытывали? Как это пригодится в будущем?

Молодцы! Вы прекрасно сегодня потрудились, были все активными, дружными, доброжелательными, узнали много нового и интересного, получили заряд бодрости и хорошего настроения, за это получите последнюю букву «К».

А теперь предлагаю вам собрать слово и получить ответ на вопрос «Куда же боги спрятали здоровье?»

Педагоги: «Боги спрятали здоровье в самого человека».

Уважаемые коллеги, благодарю вас за совместную работу и приглашаю на станцию «Чайная церемония»

Станция: «Чайная церемония»

Всех гостей мы угощаем

Ароматным крепким чаем.

Тех, кто чай с охотой пьет,

Стол, накрытый, давно ждет,

Наливайте, не стесняйтесь,

Сладким чаем забавляйтесь!

Приглашаем к самовару!

Вкусным чаем угощаем!

И внакладку, и вприкуску.

Пейте чай, друзья, по-русски!

(чаепитие за самоваром)