

Квест-игра для педагогов «Здоровье в наших руках!»

Цель: Сплочение коллектива; пропаганда здорового образа жизни.

Задачи:

- приобщать педагогов к физкультуре, спорту, здоровому образу жизни, активному отдыху.
- осуществлять преемственность в физическом воспитании между инструктором по физической культуре и педагогами.

Материалы:

Листочки с указанием станции для жеребьевки

Авторучки, черновики

Бланки с заданиями на каждую станции

Педагоги жеребьевкой делятся на 4 команды.

После прохождения задания команда получает часть текста, в конце квеста участники складывают из частей крылатую фразу Поля Брэгга **«Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой!»**

1 тур – вводный.

Инструкция организаторам станций:

1. Всем иметь ручки и листочки.
2. Иметь необходимый реквизит для проведения своей части игры, задания.
3. В листе с заданием поставить оценки (*Супер! Молодцы!*).
4. Отправить команду на следующую станцию.
5. После того, как у Вас на станции побывали все команды, подведёте итоги прошедшей игры и подключитесь к подготовке заключительного действия с командами.

Ведущий: Сегодня вам предстоит пройти испытания, вспомнить основные правила здорового образа жизни и физического воспитания детей. За каждое верно выполненное задание вы будете получать части текста, которые помогут вам в выполнении финального задания. Предлагаю вам отправиться в путешествие, которое пройдет форме квест - игры «В поисках здоровья». В пути нам будут помогать организаторы станций. Мы будем перемещаться от станции к станции, выполнять задания и получать информацию в виде подсказки для выполнения финального задания.

Организаторы станций занимают свои места.

Советы для игроков:

Хочу дать Вам несколько советов:

Совет 1. Вкладываете в выполнение заданий всю вашу энергию и креативность! У вас всё получится, двигайтесь дальше вместе и выполняйте задания

Совет 2. На выполнение каждого задания на станции у вас 5 минут. По сигналу необходимо покинуть пункт и отправиться в следующий пункт назначения.

Совет 3. Если вы растерялись и не знаете как правильно выполнить задание, спросите ведущих на станциях квеста.

Совет 4. Постарайтесь полностью погрузиться в игру! Желаем успехов!

2 тур - основной.

В зале расположены 4 станции: **медицинская, методическая, позитивная, спортивная.** Станции необходимо проходить по часовой стрелке. К следующей станции можно переходить, только получив подпись в бланке о том, что задание выполнено.

На каждой станции на столе лежит 4 перевернутых листа с заданиями (разные). Команда может выбрать любой. Если возникает затруднение или не знает ответ, можно получить подсказку у ведущего станции.

Станция «Медицинская»
Задания

№1

Правильно соединить 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

№2

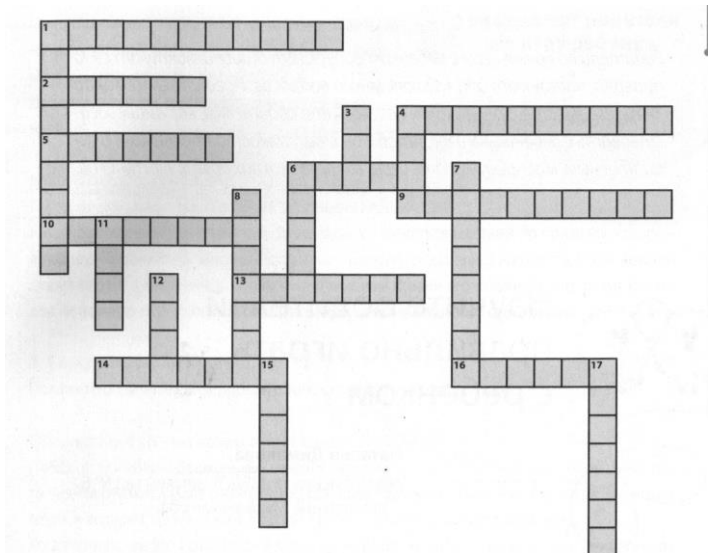
Необходимо найти на данных листах 26 ягод, фруктов и овощей.

м	о	р	к	о	в	ь	ф	п	л	а	ч	к
в	с	в	а	г	р	у	ш	а	н	н	е	а
н	в	н	л	у	к	м	п	р	м	а	р	р
н	ё	ш	а	р	а	р	о	я	о	н	е	т
о	к	н	м	е	н	т	м	б	н	а	ш	о
г	л	я	ч	ц	с	м	л	м	с	н	ф	
р	а	м	п	о	м	и	д	о	р	м	я	е
а	п	е	л	ь	с	и	н	к	м	т	м	л
д	к	а	п	у	с	т	а	о	п	ы	в	ь
м	а	н	г	о	м	м	в	в	е	к	в	в
д	ы	н	я	ы	в	ф	ы	а	р	в	ы	б
м	а	н	д	а	р	и	н	р	е	а	е	а
к	у	к	у	р	у	з	а	б	ц	в	е	н
ц	с	л	и	в	а	у	к	у	е	н	г	а
г	р	а	н	а	т	у	к	з	е	н	г	н
к	л	у	б	н	и	к	а	п	и	т	п	р

Ответы: морковь, помидор, огурец, тыква, лук, капуста, апельсин, мандарин, лимон, яблоко, виноград, слива, арбуз, кукуруза, перец, гранат, груша, картофель, свёкла, ананас, вишня, дыня, черешня, клубника, банан, манго.

№3

Разгадать кроссворд



Вопросы кроссворда:

По горизонтали:

1. Когда горячий лоб, значит - поднялась...
2. В каком здании рождаются дети?
4. Что ставят на спинку детям во время болезни?
5. Врач, который проверяет и лечит зрение.
6. Жидкость для лечения кашля у детей.
9. Врач, который лечит зубы.
10. Маленькое круглое лекарство, которое запивают водой.
13. Что появляется, если не мыть руки с мылом?
14. Средство, которым мажут ранки у детей.
16. Магазин с лекарствами.

По вертикали:

1. Прибор для измерения температуры.
3. Врач, который лечит ухо, горло и нос.
4. Что накладывает врач при переломе?
6. Что остается на теле после удара и ушиба?
7. Здание, в котором лежат все больные.
8. Когда течет из носа.
11. Материал, которым перевязывают раны.
12. Что врач делает шприцем?
15. Как называется болезнь, когда болит горло?
17. Коробочка, в которой лежат лекарства.

Ответы. *По горизонтали:* 1. Температура. 2. Роддом. 4. Горчичники. 5. Окулист. 6. Сироп. 9. Стоматолог. 10. Таблетка. 13. Микробы. 14. Зеленка. 16. Аптека.

По вертикали: 1. Термометр. 3. Лор. 4. Гипс. 6. Синяк. 7. Больница. 8. Насморк. 11. Бинт. 12. Укол. 15. Ангина. 17. Аптечка

№4

Назовите 4 основных вида закаливания

Ответ:

закаливание воздухом (прогулки на свежем воздухе),

закаливание солнцем (воздействие на организм солнечным светом и теплом)

Хождение босиком

Закаливание водой (Подвиды: обтирание, обливание, лечебное купание и моржевание).

Станция «Методическая»

Задания

№1.

Подобрать к формулировкам правильные термины

1. **Адаптивная физическая культура** – это вид (область) физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалида, и общество.
2. **Аутогенная тренировка** – это саморегуляция психического состояния, направленная на расслабление всех мышц, снятие нервного напряжения, успокоение и нормализацию функций организма с помощью специальных формул самовнушения.
3. **Адаптация** - приспособление организма, его функциональных систем, органов и тканей к условиям существования.
4. **Аэробика** – система циклических упражнений., требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно – сосудистой и дыхательной систем.
5. **Акробатика** - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.

6. **Гиподинамия** - совокупность отрицательных морфо-функциональных изменений в организме вследствие недостаточной двигательной активности (атрофические изменения в мышцах, деминерализация костей и т.д.).
7. **Дыхание** - комплекс физиологических процессов, обеспечивающих потребление кислорода и выделение углекислого газа живым организмом.
8. **Общая физическая подготовленность** - это состояние человека, которое приобретает в результате физической подготовки и характеризуется высокой физической работоспособностью, хорошим развитием физических качеств, разносторонним двигательным опытом.
9. **Физическое развитие** - процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении индивидуальной жизни естественных морфо – функциональных свойств организма.
10. **Физическая культура** – это часть человеческой культуры, связанная с физическим и духовным развитием человека, имеющее собственные культурные ценности в виде знаний, двигательных действий и физических упражнений.

№2

Подобрать к формулировкам правильные термины

1. **Акробатика** - система физических упражнений, связанных с выполнением вращений тела в разных плоскостях с опорой и без опоры и сохранением равновесия одним спортсменом, вдвоём или группами.
2. **Бег** - это способ ускоренного передвижения, в котором чередуются одноопорные и полётные фазы, т. е. опора одной ногой о землю чередуются с фазой полёта (с безопорной фазой)
3. **Гипервитаминоз** – возникает при избыточном поступлении витаминов.
4. **Гиповитаминоз** – недостаток витаминов в организме.
5. **Спорт**– часть физической культуры, представляющая собой специфическую форму соревновательной деятельности, подготовку спортсменов к участию в соревнованиях.
6. **Переутомление** – это состояние организма, характеризующееся значительным увеличением продолжительности восстановления работоспособности после занятий физическими упражнениями в сочетании с негативными симптомами психического характера.
7. **Социализация** - процесс освоения человеком системы знаний, норм и ценностей физической культуры, способствующих его функционированию в качестве полноправного члена общества.
8. **Тренировка** – это процесс выполнения физических упражнений с целью повышения качества соревновательной деятельности.
9. **Физическое воспитание** - педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически и духовно совершенного, морально стойкого подрастающего поколения, укрепление здоровья, повышение работоспособности, творческого долголетия и продления жизни человека.
10. **Физическое совершенство** - процесс физического образования и воспитания, выражающий высокую степень развития индивидуальных физических способностей, соответствующих требованиям жизни.

№3

Разгадать анаграммы

«вид массовых состязаний, соревнований»,

«болезнь, вызванная вредными пристрастиями».

ТАРПИДАСАКА (спартакиада)

ДАЛИПОМИА (олимпиада)

ГОЗИЛАКОЛМ (алкоголизм)

ИМЯНАКРОНА (наркомания)

№4

Перечислить формы работы по физическому развитию в детском саду:

диагностика физического развития;
физкультурные занятия;
физминутки и физпаузы;
утренняя гимнастика;
гимнастика после сна;
физкомплексы, игры на свежем воздухе;
закаливающие мероприятия;
спортивные праздники;
развлечения, досуги;
совместная работа детского сада и семьи по воспитанию здорового ребенка.

Станция «Позитивная»

Задания

№1

Написать по 2 строчки из любых разных 10-и песен

№2

«Отгадай загадку – нарисуй отгадку»

1. Какую игру французы называют «летающим петухом»? (Бадминтон)
2. Как переводится с английского языка название стиля плавания «баттерфляй»? (Бабочка)

№3

Назвать 10 направлений арт-терапии

Изотерапия

Мандалотерапия - прекрасное средство выражения себя через рисунки, которые отражают внутренние переживания человека на данный момент его жизни

Музыкотерапия

Песочная терапия

Сказкотерапия

Тканевая терапия

Библиотерапия

Куклотерапия

Коллажирование

Кинотерапия

Фототерапия

Тестопластика

Боди-арт - художественное украшение обнажённого тела с помощью росписи, татуировок

Бисероплетение,

Кружевоплетение,

Вязание

Оригами

№4

Восстановить пословицы о спорте

«Кто спортом занимается, тот силы набирается»

«Где здоровье, там и красота»

«Кто любит спорт, тот здоров и бодр»

Станция «Спортивная»

Задания

№1

Назвать подвижную игру по картинке и выстроить название подвижных игр по возрастам начиная с младшего возраста

«Солнышко и дождик» – ранний возраст

«Мыши в кладовой», «Мыши водят хоровод» – младшая группа

«Лиса в курятнике» – средняя группа

«Охотники и зайцы» – старшая группа

«Волк во рву» - подготовительная группа

№2

Назвать 10 детских подвижных игр народов Крыма и 5 малоподвижных игр (любые) Белорусские народные игры «Журавлик». Средняя группа, «Жмурки»

Крымско-татарские народные игры «Волк и дети». Старшая группа, «Продаём горшочек». Младшая группа, «Медведь и пчёлы», «Абакле» (Хлопушки). Старшая группа, «Тимербай», «Продаём горшки».

Русские народные игры «Бабочки и птички». Старшая группа, «Поймай комара». Старшая группа, «Ручеёк». Старшая группа, «Жмурки», «Салки – догонялки», «Гуси лебеди», «Горелки», «Ручеёк».

Армянские народные игры: «Перетягивание палки», «Бобер», «Растет буряк», «Серый кот», «Хромая уточка», «Дети и петух».

Украинские народные игры «Веночек», «Вышли в поле косари», «Иголочка и ниточка», «Подольночка».

Малоподвижная игра «У кого мяч?»

Малоподвижная игра «Найди и промолчи»

Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Малоподвижная игра «Затейники»

Малоподвижная игра «Сделай фигуру»

Малоподвижная игра «Летает, не летает»

Малоподвижная игра «Съедобное — несъедобное»

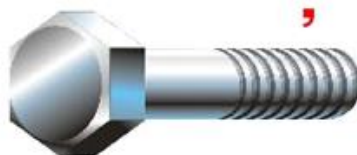
Малоподвижная игра «Вершки, корешки»

Малоподвижная игра «Овощи и фрукты»

Малоподвижная игра «Считалочка».

№3

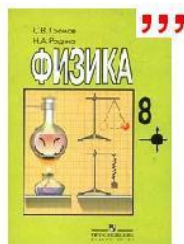
Разгадать ребусы



футбол



зарядка



физкультура



ЛЫЖИ

№4

Подумай и отвечай!

- **Назовите составные части физкультурного занятия:**

Ответ:

1. Вводная часть
2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
3. Основные виды движения (ОВД)
4. Подвижная игра
5. Заключительная часть

- **Назовите основные виды движения**

Ответ: Ходьба, бег, прыжки, ползание, лазание, бросание, ловля, метание, упражнения на равновесие

- **Назовите строевые упражнения**

Ответ: Построение в колонну по одному, в шеренгу, перестроение в колонны по двое, по трое. Размыкание в колонне, в шеренге. Повороты на право на лево, кругом.

- **Какова цель проведения физкультминуток**

Ответ: Физкультминутки - динамические паузы, проводимые на занятиях, состоящие из кратковременных упражнений, которые снимают напряжение, восстанавливают умственную работоспособность детей. Физминутки помогают расслабиться, улучшить кровообращение, снимают мышечную утомленность, успокаивают нервную систему. Обычно физкультурные паузы проводятся в течение 1-2 минуты, во время занятия.

- **Роль воспитателя на занятии по физкультурному развитию.**

Ответ: Задача воспитателя - помогать инструктору по физической культуре, осуществлять страховку дошкольников, следить за качеством выполнения упражнений и дисциплиной, а также проводить индивидуальную работу с ослабленными детьми.

К педагогу предъявляются те же требования, что и к дошкольникам: обязательное наличие физкультурной формы и соответствующей обуви.

В ходе **вводной части** занятия физической культурой воспитатель может вместе с детьми под руководством специалиста выполнить запланированные виды ходьбы и бега.

В **основной части** занятия функция воспитателя - оказание индивидуальной помощи ребенку, который в ней нуждается. Педагог может помочь ему принять правильное исходное положение или исправить неверно выполненное движение.

При **фронтальном способе** одинаковые для всех упражнения выполняются сразу всеми детьми. И специалист, и воспитатель следят за правильностью выполнения упражнений и осанкой дошкольников.

Педагоги выкладывают крылатую фразу Поля Брэгга «**Чтобы наслаждаться бесконечным здоровьем, надо работать над собой!**», объясняют её значение.

Вопросы к педагогам (рефлексия)

- На ваш взгляд, за что вы можете похвалить себя после выполнения заданий?
- Как вы можете использовать полученную информацию в своей педагогической деятельности?
- Какие именно задания вы выполняли с удовольствием? Как вы думаете, почему они понравились?
- Какие вы испытывали трудности?

Ведущий: Большое спасибо всем за плодотворную работу! Надеюсь что полученные знания помогут Вам в работе.