***Квест- игра для педагогов ДОУ «Здоровый образ жизни»***

Участники: педагоги МБДОУ «ДС № 97 г.Челябинска»

Дата проведения: 01.12.2021

Ведущий: Новокшонова О.В. – инструктор по физической культуре

Оборудование: конверты 12 шт. и слова в них, 2 карты, 12 листочков чистых для теста,12 карандашей, 1 задание в 2 экз., канат 2 шт., ребусы в 2экз., нейроскакалка 2 шт., на 6 задание слова, чтобы их дополнили педагоги, 12 флажков и 2 стаканчика под них, 2 стола и стулья маленькие.

-Добрый день, уважаемые коллеги! Форма сегодняшней нашей встречи квест – игра. Что такое «Квест»? Кто-то из вас принимал участие в «Квест – игре»?

«Квест» – командная игра. Идея игры проста – команда, перемещаясь по точкам, выполняют различные задания. Данную форму работы вы можете применить в образовательной деятельности со своими детьми или использовать в рамках открытого педагогического мероприятия. Квест-игры одно из интересных средств, направленных на самовоспитание и саморазвитие ребёнка как личности творческой, физически здоровой, с активной познавательной позицией. Что и является основным требованием ФГОС ДО.
Главное преимущество квеста в том, что такая форма организации образовательной деятельности ненавязчиво, в игровом, занимательном виде способствует активизации познавательных и мыслительных процессов участников. С помощью такой игры можно достичь образовательных целей: реализовать проектную и игровую деятельность, познакомить с новой информацией, закрепить имеющиеся знания, отработать на практике умения детей.

Тема сегодняшней квест – игры ***«Здоровый образ жизни».***

-Всем известно, чтобы быть здоровым нужно ……(ответы) вести здоровый образ жизни. А как вы думаете, что значит вести здоровый образ жизни? (ответы)

-Правильно, это значит – *отсутствие вредных привычек, правильное питание, физическая активность, контроль веса, управление стрессом, отдых, здоровый сон.*

***-Предлагаю вам перед началом игры пройти тест «В хорошей ли вы форме?»***

Чтобы постоянно поддерживать себя в хорошей форме, нужно ежедневно давать организму хотя бы небольшую физическую нагрузку. Тест поможет вам определить, насколько ваш распорядок дня помогает поддерживать хорошую физическую форму.

1.Часто ли вы садитесь в транспорт (машину, автобус), чтобы доехать туда, куда можно дойти пешком?

2.Часто ли вы принимаете участие в спортивных или иных соревнованиях (теннис, футбол, плавание, спортивные танцы)?

3.Если нужно подняться на несколько этажей, часто ли вы идёте пешком? (Никогда, иногда, всегда).

4.Даёте ли вы себе хотя бы 20-минутную нагрузку, вызывающую небольшую одышку? (Да, нет).

5.Если вы пробежите 100 метров, чтобы успеть сесть в автобус, много ли проходит времени, прежде чем ваше дыхание придёт в норму?

6.Часто ли вы за один раз проходите пешком 3 км? (Да, нет).

7.Вы активно проводите свой день? (Да, нет).

8.Просмотр телевизора в неделю составляет менее 10часов?

9.Часто ли вы занимаетесь тяжёлой работой (перекапыванием огорода, генеральной уборкой? (Да, нет).

10.Вы активно проводите воскресный день? (Да, нет).

***Подведите итог***. За каждый ответ «нет» вам начисляется 0 очко, за ответ «да» - 1 очко.

***Сложите полученные очки:***

8 –7 - Ваш образ жизни почти наверняка достаточно активен для того, чтобы вы были в хорошей форме.

6 – 5 - Вероятно, вы находитесь в довольно приличной форме физической, но вам ещё далеко до совершенства. Постарайтесь найти время для ежедневных физических нагрузок.

4 и менее - Похоже, у вас не очень активный образ жизни, а ведь любая физическая нагрузка идёт только на пользу. Постарайтесь больше гулять и быть в движении, а не сидеть на месте.

-А как вы понимаете определение – здоровье человека? (ответы)

**Здоро́вье** человека — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие [болезней](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B7%D0%BD%D1%8C) и физических дефектов.

Предлагаю вам разделиться на команды (на столе лежат разрезанные части листа бумаги, каждый выбирает часть, и командой складывают слова: **физкультура, закаливание**).

Придумать название своей команды, представить команду.

-Предлагаю вам начать игру, вручаю вам карту зала, где будет проходить квест-игра, после каждого выполненного задания вы должны найти конверт, «читая» схему зала, на карте - конверты пронумерованы. Конверты нужно будет вскрыть по прохождении всех этапов игры. Чья команда правильнее и быстрее выполняет задание – получает флажок.

* 1. **этап**–Определить категорию задач физического воспитания в детском саду

**Оздоровительные**: охрана жизни и укрепления здоровья детей, содействие правильному физическому и психическому развитию детского организма, повышение умственной и физической работоспособности.

**Развивающие:** развитие движений, формирование двигательных навыков и физических качеств (ловкость, быстрота, сила, выносливость) формирование правильной осанки.

**Образовательные:** обогащение знаний детей о своем организме, здоровье, о путях его укрепления, сохранения, ответственного отношения.

**Воспитательные:** воспитание положительных черт характера (смелость, решительность, настойчивость, взаимопомощь), волевых качеств (сила воли, умение побеждать и проигрывать), формирование привычки к здоровому образу жизни, желания заниматься физическими упражнениями (в том числе не ради достижения успеха как такового, а для собственного здоровья).

Необходимо найти правильный ответ из предложенных

**1.Требования к условиям реализации программы дошкольного образования включают в себя:**

А) сохранение физического и психического здоровья воспитанников

Б) сохранение только физического здоровья воспитанников

В) сохранение только психического здоровья воспитанников

Г) охрану и укрепление физического, психического и духовно-нравственного здоровьявоспитанников

**2.В рамках охраны и укрепления здоровья воспитанников, ФГОС призван решить, в том числе, задачу их:**

А) социального благополучия

Б) эмоционального благополучия

В) этнокультурного развития

Г) социального развития

**3.Овладение ребенком элементарными нормами и правилами здорового образа жизни относится к сфере его:**

А) социально-коммуникативного развития

Б) познавательного развития

В) художественно-эстетического развития

Г) физического развития

**4.Согласно требованиям ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы дошкольного образования и в целях сохранения своего здоровья, дети на этапе завершения дошкольного образования должны:**

А) владеть навыками оказания первой помощи

Б)владеть умениями конспектирования детской научно-популярной литературы

В) соблюдать правила личной гигиены

Г) знать основы реализации проектной деятельности

**2 этап** – **«Полоса препятствий»** - пройти полосу препятствий, не расцепляясь друг с другом, по канату идём взявши друг друга под руки боком приставными шагами (один правым, второй левым боком встаём, поочерёдно в таком порядке) – или между конусами боком приставным шагом, назад возвращаемся, меняя способ передвижения-берём впередистоящего за плечи,перешагивая через набивные мячи.

**3 этап** - **Замените предложение пословицей.**

– Береги здоровье (*Береги платье снову, а здоровье смолоду. Болен – лечись, а здоров, так берегись.)*

– Ешь лук (*Лук от семи недуг. Лук – здоровью друг*.)

– Будь бодрым, занимайся физкультурой (*В здоровом теле, здоровый дух. Быстрого и ловкого и болезнь не догонит.)*

– Умывайся, принимай душ каждый день (*Чистота – залог здоровья*)

– Здоровье бесценно (*Здоровье за деньги не купишь*)

– Здоровый все одолеет (Здоровому и горе не горе, а беда не зарок)

– Здоровому всё по плечу (*Здоровому и горе не горе, а беда не зарок*.)

– Закаляйся с детства (*Смолоду закалишься – на весь век сгодишься*).

**4 этап** – **«Разгадай ребус» (Пословица – «Здоровье дороже денег»)**

**5 этап** – **«Вопрос – ответ»**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Какие ягоды используют для понижения температуры тела?1– Ежевика2 – Клубника3 – Арбуз**4 – Клюква** | 2. В какое время года лучше всего закаляться?1 – Зимой**2 – Летом**3 – Весной4 – Осенью |
| 3. Какое лекарственное растение используется для остановки кровотечения?1 – Крапива**2 – Подорожник**3 – Зверобой4 – Ромашка | 4. Какой предмет является лучшей тя-жестью для любителей утренней за-рядки?1– Качели**2– Гантели**3– Блины4– Кегли |
| 5. Что является залогом здоровья (из пословицы)?**1– Чистота**2– Красота3– Сила4– Ум | 6. Сон помогает организму восстано-виться, набраться сил, если его продол-жительность составляет:1 – 3-4 часа**2 – 8-9 часов**3 – 12-14 часов4 – сон не влияет на здоровье |
| 7. Какая из привычек является полезной?1– Грызть ногти2– Спать до обеда**3 - Чистить зубы по утрам**4 - Долго играть в компьютер | 8. Какой овощ замедляет старение организма?1 – Картофель2 – Редис**3 – Морковь**4 – Чеснок |
| 9. Верно ли, что если зимой ходить без шапки, волосы будут закаливаться и выглядеть красиво?**1 – Нет**2 – Да3 – Если ходить так 2-3 раза в неделю4 – Не знаю | 10. Что означает слово «Витамин»1 – Конфеты**2 – Жизнь**3 – Здоровье4 – Вред |

**6 этап** – Выбирается 1 член команды «Прыжки через нейроскакалку» («Кто дольше») Выбирается, тот, кто умеет прыгать.

-Вы нашли шесть конвертов, предлагаю вам их открыть и дополнить недостающие слова в компонентах здорового образа жизни:

|  |  |
| --- | --- |
| * Отсутствие вредных привычек.
* Правильное питание.
* Физическая активность.
* Контроль веса.
* Управление стрессом.
* Отдых, здоровый сон.
 | * Отсутствие………………………….
* Правильное ………………………….
* …………………….. активность.
* Контроль ………….
* Управление ……………………..
* …………………………. сон.
 |