Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»

Село Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

***Квест-игра***

**«Как найти здоровье»**

Старший воспитатель

Семёнова Валентина Николаевна

2019-2020 учебный год

***Квест-игра***

**«Как найти здоровье»**

Дата проведения: 16.10.2019 г.

**Цель:**повышение квалификации педагогов в вопросах здоровьесбережения детей, оказание практической помощи педагогам в использовании здоровьесберегающих технологий в условиях реализации ФГОС ДО.

***« Забота о здоровье — это важнейший труд воспитателя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы»***

***В. А. Сухомлинский***

**Организационный момент.**Сбор в музыкально-спортивном зале 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.

И родители, и воспитатели хотят видеть детей здоровыми, веселыми, физически хорошо развитыми. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей одна из главных стратегических задач развития страны.

Искусство долго жить состоит, прежде всего, в том, чтобы научиться с детства следить за своим здоровьем. То, что упущено в детстве, трудно наверстать. Поэтому приоритетным направлением в дошкольном воспитании, сегодня является повышение уровня здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни, а также устойчивой потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

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, поискать, куда же спрятано здоровье. В пути нам будет помогать «Волшебный клубок». Разматывая его, мы  будем  перемещаться от станции к станции, получая необходимую информацию в виде букв - подсказок.

**1.Станция: «Азбука здоровья»**.

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.

1. Закончи определение: отсутствие болезни и физических дефектов, 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. Рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток это –

•    Игра

•    Занятие

•    Режим дня.

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

•    Сон

•    Игра

•    Отпуск

6. 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

Молодцы! Вы сдали экзамен на «отлично» и можете получить первую подсказку. (буква Ч).

Двигаемся к следующей станции.

**2. Станция «Мудрая»**. Древние греки говорили: «В здоровом теле – здоровый дух» немало пословиц и поговорок о здоровье сложено и русским народом, о чем они говорят? Помогите разобраться, попробуйте пояснить смысл некоторых из них.

**Были бы кости, а мясо нарастет.**

Так говорят, чтобы утешить человека, который сильно похудел от болезни или душевных переживаний при несчастье, вселить в него надежду на выздоровление и восстановление утраченных сил.

**Всякому своя болячка больна.**

*Вариант.*Каждому своя болячка больна.

Похожая по смыслу. У кого что болит, тот о том и говорит.

Каждого волнует то, что у него болит. Образно: человека волнует то, что ему близко, дорого. Иногда говорится шутливо или с укоризной собеседнику, который возвращается к одной и той же теме в разговоре.

**Пешком ходить — долго жить.**

Схожая по смыслу. Вечерние прогулки полезны, они удаляют от болезни.

Никакие лекарства не успокаивают так быстро уставший от умственной работы мозг, как пешие прогулки, особенно вечерние.

**В здоровом теле — здоровый дух.**

Обычно это выражение употребляют как призыв вести здоровый образ жизни: правильно питаться, заниматься спортом, закаливанием. Считается, что у обладающего крепким физическим здоровьем человека и дух, и разум здравые. Пословица имеет книжное происхождение — это буквальный перевод с латинского фразы римского поэта-сатирика Ювенала («Mens sano in corpore sano»), который, правда, говорил о стремлении к такой гармонии, редко встречающейся в жизни.

**Добрый человек здоровее злого.**

*Похожая по смыслу.* Добрым быть — долго жить.

Добрый человек обычно здоровее злого, завистливого, который разрушает сам себя нравственно, а это приносит и физические болезни.

**Держи голову в холоде, живот в голоде, а ноги в тепле.**

Эта фраза великого полководца А. В. Суворова давно стала пословицей. Выражение «держи голову в холоде» означает не только соответствующую температуру окружающей среды, но и то, что нужно иметь холодный рассудок, чтобы принимать правильные решения, «живот в голове» — это совет не переедать, а «ноги в тепле» — не переохлаждаться.

**Пословицы народов мира**

• Здоровье лучше, чем богатство (английская).

• Сто болезней начинаются с простуды (китайская).

• Умеренность в еде полезней, чем сто врачей (индийская).

• В дом, куда не заглядывает солнце, заглянет врач (греческая).

• Когда болеешь — жалеешь себя, когда выздоравливаешь — жалеешь потраченных денег (вьетнамская).

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

**3.«Станция Массажная»**

Добрый день. Сегодня я 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.

**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 «Л»).*

4.**Станция  «Арт – терапия»**

Здравствуйте, уважаемые коллеги! Я рада видеть вас! Сегодня мы поговорим об арт - терапии.  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.

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 «О»)*

**5. Станция «Литературно-кулинарная»**

*Викторина «Овощи и фрукты в детской литературе»*

— Как называлась река в сказке Н. Носова «Незнайка и его друзья»? (Огуречная)

— В каком произведении итальянского сказочника Джанни Родари действующие лица – овощи и фрукты? («Чипполино»)

— В какой сказке действие разворачивается вокруг корнеплода? («Репка»)

— А в какой — вокруг яйца? («Курочка — Ряба»)

— Про какие вкусные и полезные фрукты Мальвина задала Буратино задачку, а он решил её неправильно? (Про яблоки)

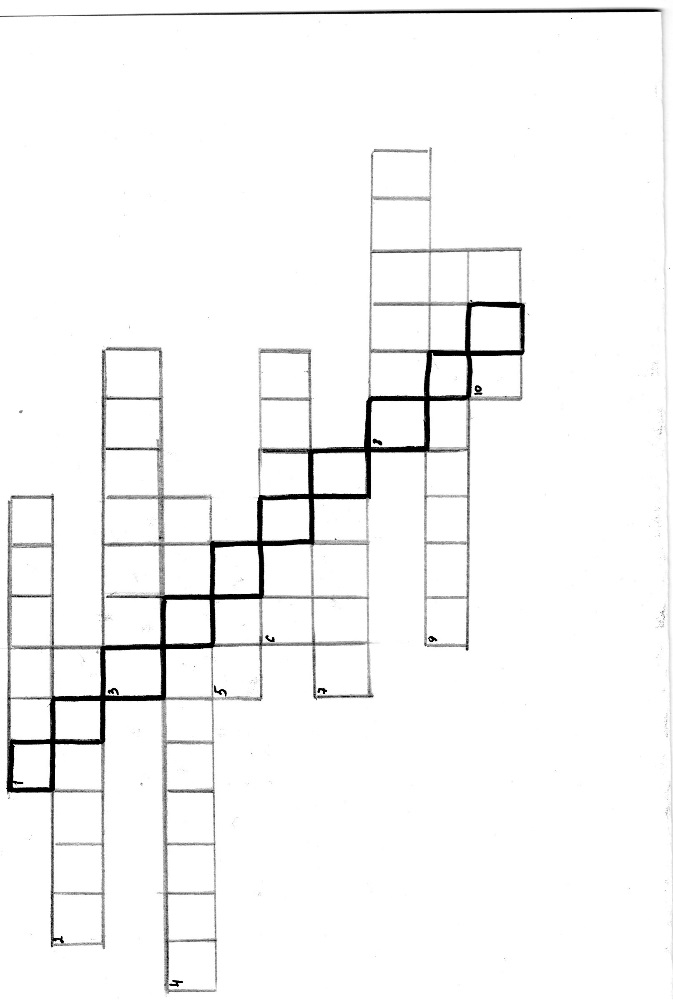
— Какой круглый продукт из муки не хотел, чтобы его съели, и поэтому убежал от хозяйки? (Колобок)

— Какой вкусный круглый овощ оранжевого цвета превратился в одной из сказок в средство передвижения? (Тыква в сказке «Золушка»).\

— В ящике с какими вкусными круглыми оранжевыми фруктами нашли очень милого сказочного героя с огромными ушами? (С апельсинами)

*Получают букву «В»*

**6. Станция «Всезнайкино»**

****

1. Спортивная командная игра в мяч, в которой игроки каждой из двух противоборствующих команд ударами ног и головы стремятся забить мяч в ворота противника. (футбол)
2. Спортивная игра, проходящая на корте и заключающаяся в перебрасывании при помощи ракеток маленького мяча от одного игрока к другому через низко натянутую сетку. (теннис)
3. Совокупность оздоровительных гимнастических упражнении по утрам. (зарядка)
4. [Система](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fs5768.html) [специально](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fs10647.html) подобранных физических упражнений, способствующих общему развитию организма и укреплению здоровья. Вид спорта, заключающийся в выполнении сложных физических упражнений на специальных снарядах. (гимнастика)
5. [Сплошной](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fs10885.html) или [полый](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fp13463.html) [внутри](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fv4439.html) шар из какого-либо упругого материала, отскакивающий при ударе о твердую [поверхность,](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Ftolkslovar.ru%2Fp8770.html) употребляющийся для игры. (мяч)
6. Специалист по тренировке спортсменов. (тренер)
7. Спортивный бег, а также некоторые виды гонок по  
   пересеченной местности. (кросс)
8. Узкие металлические полозья, прикрепляемые к подошвам обуви для катания по льду. (коньки)
9. Правильная, нормальная деятельность организма, его  
   полное физическое и психическое благополучие. (здоровье)
10. Вид легкой атлетики, быстрое, плавное движение, перемещение. (бег)
11. Молодцы! Вы знатоки своего дела. Всем доброго здоровья!  Я вручаю вам букву «Е».

**Получают букву «Е»**

**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 движения под музыку удлиняют срок жизни. Двигайтесь под музыку» (танец-игра «Часики»)

Дорогие друзья, слушайте музыку на здоровье! Музыка радует, успокаивает, улучшает настроение, доставляет радость, дарит желание жить.

(Педагоги получают букву «К»).

**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. Сложите свои буквы – у вас получится ответ.

**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 с лечебными травами)*

*Здоровый педагог – здоровый ребенок: психологический аспект.*

Если задать вам вопрос: «Что значит быть здоровым? », в большинстве случаев вы ответите: «Когда ничего не болит». И будете правы. Но не совсем. Потому что здоровье – это не только отсутствие болезней, но и физическое благополучие, психическое благополучие, социальное благополучие.

«Здоровье — это вершина, которую должен каждый покорить сам» — так гласит восточная мудрость. Задача педагогов — научить детей покорять эту вершину. Чтобы жить в нашем мире, человек должен иметь контроль над собой: над своим телом, душой, умом.

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!

**Источники:**

1. Бузук С.И., Музыка и здоровье. //Музыка в школе, 2011, № 6, с.3-10.
2. Ивчатова Л.А. Су-джок терапия в коррекционно-педагогической работе с детьми // Логопед - 2010. №1. - с. 36-38.
3. Киселева В.М. Арт-терапия в работе с детьми: Руководство для детских психологов, педагогов, врачей и специалистов, работающих с детьми. - СПб.: Издательство «Речь», 2007.
4. Крылова Н.И. Здоровьесберегающее пространство в ДОУ, Издательство «Учитель», 2008.
5. Овчинникова Т. Музыка для здоровья. - СПб.: Союз художников, 2004.
6. Пак Чжэ Ву Вопросы теории и практики Су Джок терапии: Серия книг по Су Джок терапии / Чжэ Ву Пак - Су Джок Академия, 2009.
7. Райгородский Б. Д., Что может музыка. //Музыка в школе, 2004, № 4 с. 6-11.
8. Сергеева Н.Ю. Артпедагогика: радость самовыражения: Учебно –  методическое пособие/.– Чебоксары, 2003.

Интернет – ресурсы:

1. [https://dailyhoro.ru/article/919/](https://www.google.com/url?q=https://dailyhoro.ru/article/919/&sa=D&ust=1562164470915000)
2. [https://infourok.ru/metodicheskaya-kopilka-kartoteka-artterapevticheskih-uprazhneniy-1201924.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/metodicheskaya-kopilka-kartoteka-artterapevticheskih-uprazhneniy-1201924.html&sa=D&ust=1562164470915000)
3. [https://infourok.ru/delovaya-igra-dlya-vospitateley-na-temu-zdorovie-pedagogi-zdorovie-i-deti-678772.html](https://www.google.com/url?q=https://infourok.ru/delovaya-igra-dlya-vospitateley-na-temu-zdorovie-pedagogi-zdorovie-i-deti-678772.html&sa=D&ust=1562164470916000)