Государственное учреждение образования

«Дошкольный центр развития ребенка №1 г.Костюковичи»

**Информационная карта**

**Квест-игра «Дерево здоровья»**

Сведения об авторах

Фамилия, имя, отчество: Рамановская Юлия Николаевна.

Наименование государственного учреждения образования:

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка №1 г.Костюковичи».

Должность: воспитатель дошкольного образования.

Квалификационная категория: вторая квалификационная категория.

Контактный телефон: + 375255413205

Фамилия, имя, отчество: Лебедева Наталья Петровна.

Наименование государственного учреждения образования:

Государственное учреждение образования «Дошкольный центр развития ребёнка №1 г.Костюковичи».

Должность: воспитатель дошкольного образования.

Квалификационная категория: первая квалификационная категория.

Контактный телефон: + 375292247438

Методическая разработка

квест-игры «Дерево здоровья».

**Цель:**сохранение и укрепление здоровья воспитанников, используя активные формы работы с семьей.

**Задачи:**

- повышать педагогическую компетентность родителей в воспитании здорового ребёнка.

- расширить знания родителей по вопросам укрепления здоровьядетей;

**-** воспитывать культуру здоровья

**Оборудование:** плакат с деревом и надписью ЗОЖ; изображения яблок с надписями; картинки с алгоритмом одевания и умывания; разрезная картинка с режимом дня, изображение веселого и грустного мальчиков, карточки и изображением вредной и полезной еды; листы формата А4, ручки; памятки о здоровье, мяч

**Ведущий:** Здравствуйте, уважаемые наши родители.

Я говорю вам *«здравствуйте»*, а это значит, что я всем вам желаю здоровья! Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно потому, что здоровье для человека – самая главная ценность. Но, к сожалению, мы начинаем говорить о здоровье лишь тогда, когда его теряем! Все мы, и воспитатели, и родители объединены одной целью: воспитать умных, ответственных, добрых, а самое главное - здоровых детей.

Наша сегодняшняя встреча пройдёт в форме увлекательнойквест – игры «Дерево здоровья». Прежде, чем приступить к игре,давайте встанем все в круг и друг другу улыбнемся.

А сейчас я задам Вам несколько вопросов.

Крикните громко и хором, друзья

Деток своих все вы любите? *(да)*

С работы пришли, сил совсем нет,

Вам хочется лекции слушать здесь? *(нет)*

Я вас понимаю… Как быть, господа?

Проблемы детей решать нужно нам? *(да)*

Дайте мне тогда ответ

Помочь, откажитесь нам? *(нет)*

Последнее спрошу вас я

Активными все будем? *(да)*

Замечательно! Молодцы!

**Ведущий:** И так, начнем нашу игру. Вам будет предложено 6 заданий. За каждое выполненное задание вы будете получать конверт, а что с ними делать вы узнаете в конце.

**1 задание:** Попробуйте расшифровать, пояснить, что такое «**режим дня»**, но прежде, чем приступить к выполнению задания, давайте поиграем. Играназывается «Тик-так». Она направлена на укрепление общей мускулатуры и повышения эмоционального тонуса.

Тик-так, тик-так,  
В доме кто умеет так?  
Это маятник в часах,  
Отбивает каждый такт (наклоны влево-вправо.)  
А в часах сидит кукушка,  
У неё своя избушка.(садятся в глубокий присед.)  
Прокукует птичка время,  
Снова спрячется за дверью, (Приседания.)  
Стрелки движутся по кругу.  
Не касаются друг друга. (Вращение туловищем вправо.)  
Повернёмся мы с тобой  
Против стрелки часовой. (Вращение туловищем влево.)  
А часы идут, идут, (Ходьба на месте.)  
Иногда вдруг отстают. (Замедление темпа ходьбы.)  
А бывает, что спешат,  
Словно убежать хотят! (Бег на месте.)  
Если их не заведут,  
То они совсем встают. (останавливаются.)

*Выполняют задание и дают ответы.*

**Ведущая:** Молодцы. А теперь послушаем ответ и посмотрим, насколько вы были близки к правильному ответу. Чтобы ребенок рос **здоровым,** уравновешенным, физически крепким, имел хороший аппетит, полноценный сон, надо строго придерживаться режима дня. Он является важнейшим условием правильного воспитания. ***Режим дня*** – это рациональное и четкое чередование сна, еды, отдыха, различных видов деятельности в течение суток. Сон, еда, прогулки, организованные **образовательные** деятельности – все это должно проводиться в определенной последовательности. Ритмичный распорядок **жизни** способствует нормальному развитию детского организма.

Правильный, соответствующий возрастным возможностям ребенка режим укрепляет **здоровье,** обеспечивает работоспособность, успешное осуществление **разнообразной деятельности,** предохраняет от переутомления. Если же ребенок ест, спит, отдыхает, гуляет, занимается, когда ему заблагорассудится, то у него в скором времени теряется аппетит, сон становится беспокойным, ребенок плохо развивается, появляются капризы, упрямство. Он менее дисциплинирован и послушен.

**Ведущий:** А теперь, чтобы закрепить полученные знания, давайте соберем разрезную картинку, на которой изображен режим дня ребенка.

*За выполненное задание получают конверт.*

**2 задание:** Попробуйте расшифровать, пояснить что такое **личная гигиена**, но прежде, чем приступить к выполнению задания выполним пальчиковую гимнастику для укрепления мелкой мускулатуры и повышения эмоционального тонуса.

Кран мы открываем *(пальцы щепотью, вращение кистями)*

Щеки умываем.*(круговые движения ладонями, не касаясь щек)*

А еще – ладошки, *(потирание ладоней)*

И пальчики немножко *(самомассаж каждого пальчика)*

Моем шею,*(руки за шею, локти отведены в стороны, ладонямирастирают шею)*

Моем уши, *(ладонями потирают уши)*

Вытираемся посуше.*(одна рука вверху другая внизу, слегка заведены за спину,*

*растирают спину)*

Мы возьмем расческу

И сделаем прическу.*(левой рукой «причесываются»)* Мы и зубы чистим тоже, *(правой рукой «чистят зубы»)*

Чистота всего дороже.*(поднимаем руки вверх, растопыривая пальцы).*

Выполняют задание и дают ответы.

**Ведущая:** Молодцы. А теперь послушаем ответ и посмотрим, насколько вы правильно ответили. Личная гигиена — это поведение человека, направленное на гигиеническое содержание тела, обуви и одежды, жилища, закаливание организма.

Ну а теперь давайте проверим, как хорошо вы знаете последовательность одевания и умывания. Вот вам картинки, с помощью которых вы должны составить алгоритм умывания и алгоритм одевания.

*За выполненное задание получают конверт.*

**3 задание:** Поясните, пожалуйста, что такое физкультура и спорт.

*Команды дают ответы.*

**Ведущая:** Молодцы. А теперь послушайте, насколько правильно вы ответили: Физическаякультура — сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

    Спорт  — организованная по определённым правилам деятельность людей, состоящая в сопоставлении их физических или интеллектуальных способностей, а также подготовка к этой деятельности.

А сейчас давайте немножко подвигаемся.

**Подвижная игра «Найди мяч»**

**Цель:** Развивать наблюдательность, ловкость.

**Описание:** Все играющие становятся в круг вплотную, лицом к центру. Один играющий становится в центр, это водящий. Играющие держат руки за спиной. Одному дают в руки мяч. Мяч начинают передавать друг другу за спиной. Водящий старается угадать у кого мяч. Он может попросить каждого из играющих показать свои руки, сказав «руки». Играющий протягивает обе руки вперед, ладонями к верху. Тот, у кого оказался мяч или кто уронил его, становится в середину, а водящий на его место.

**Правила:** Мяч передают в любом направлении. Мяч передают только соседу. Нельзя передавать мяч соседу после требования водящего показать руки.

*После игры получают конверт.*

**4 задание:«**Правильное питание**» -**  как вы думаете, что включает в себя это понятие? *Дают ответы.*

**Ведущий:** Молодцы. Послушаем, правильно ли вы ответили.

**Правильное питание –** это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма и идут ему на пользу.

**Ведущий:** А теперь вам следующее задание:

**Игра «Полезное и вредное»**

Цель: формирование представлений о разнообразной и полезной еде

Материал: изображение веселого и грустного мальчиков, карточки и изображением вредной и полезной еды.

Ход игры: В игре принимают участие 2 игрока. Первый игрок получает картинку изображением веселого мальчика, второй - грустного. Игрокам предлагается выбрать из набора карточек полезную и вредную еду соответственно.

*За выполненное задание получают конверт.*

**5 задание:** Как вы думаете, что такое **«благоприятная психологическая обстановка в семье?»** Дают ответы

**Ведущая:** А теперь послушайте, насколько вы были близки?Гармония – это жизнь с любовью ко всему миру, в согласии. Каждый человек является частью природы, окружающего нас мира. Поэтому отношение человека к другим людям, растительному миру, животным влияет на его жизнь. Если человек живет в гармонии с окружающим миром, то весь мир « ведет» его по жизни, помогает ему. Человек ощущает себя счастливым. А я уверена, что мы с вами становимся счастливее даже от общения с детьми. Всем нам очень нравится наблюдать за детьми, видеть их улыбчивые лица. И вот вам задание: психологический тренинг «От чего вы бываете счастливы?»

Участникам предлагается ответить на вопросы: «От чего вы бываете счастливы?», «От чего счастливы ваши дети?» Для этого следует разделить лист бумаги пополам, для каждой номинации. Упражнение выполняется 5 минут. Далее, анализируя совпадение моментов счастья детей и родителей, участники отвечают на вопрос: «Возможно ли общее счастье?» Обмен мнениями, впечатлениями.

Получают конверт.

**6 задание.** Как вы можете объяснить понятия **гигиена сна и здоровый сон?** Дают ответы.

**Ведущий:**  Давайте посмотрим правильно ли вы ответили:

***Гигиена сна*** — это комплекс мероприятий, предназначенный для обеспечения полноценного здорового сна. Это понятие включает период для подготовки ко сну, продолжительность сна и правильно организованное спальное место. Соблюдение принципов гигиены сна позволяет эффективно восстанавливать запас энергии, необходимый для ежедневной работы и жизнедеятельности.

***Здоровый сон*** - необходимое условие здорового образа жизни. Здоровый сон физиологически необходим человеку и является важным условием физического и душевного здоровья. Человек проводит во сне около трети жизни, поэтому этой части нашей жизни необходимо уделять пристальное внимание и заботиться о том, чтобы сон был здоровым и правильным.

От качества сна зависит качество нашего бодрствования, то есть от того как наш организм отдохнет ночью зависит то, как он будет функционировать днем. Правильный сон – источник прекрасного настроения, хорошего самочувствия и, конечно же, нашей красоты.

Ну и последняя игра, которая называется «Веришь ли ты, что…?». Я зачитываю определенное утверждение, а вы, если согласны с ним, говорите да, если не согласны - нет.

**Задание. "Веришь ли ты, что…?"**

1. - утро вечера мудренее? (да)
2. - всем людям нужно спать 8 часов, чтобы выспаться? (нет)
3. - индивидуальная потребность в сне бывает очень разной? (да)
4. - главный признак недостаточности сна - состояние усталости в течение дня? (да)
5. - некоторые люди считают сон пустой тратой времени? (да)
6. - некоторые люди готовы отдать все, чтобы как следует выспаться, однако ночами они ворочаются с боку на бок, не сомкнув глаз до утра? (да)
7. - с возрастом характер и продолжительность сна меняются? (да)
8. - сон - это сложный процесс, который контролируется мозгом и подчиняется суточным биоритмам? (да)
9. - достаточный сон необходим для физического и психического здоровья? (да)
10. - новорожденные спят вдвое больше взрослых? (да)
11. - самый полезный сон до 12 ночи? (да)
12. - нарушения сна могут быть связаны с беспокойством, стрессом, болезнью? (да)
13. - физическая активность незадолго до сна может затруднить процесс засыпания? (да)
14. - некоторые дети не желают ложиться спать, делают, что угодно, лишь бы не идти в постель? (да)
15. - время перед отходом ко сну нужно проводить как можно более спокойно? (да)
16. - качество сна зависит от всего образа жизни, в том числе от регулярных физических упражнений в правильное время суток? (да)
17. - одинаково плохо и наедаться на ночь, и ложиться спать на голодный желудок? (да)
18. - важно не только как мы готовимся ко сну, но и в каких условиях спим? (да)
19. - дремота - первая стадия сна - важная его часть? (да)
20. - сон для нас - это насущная потребность, которой нельзя пренебрегать? (да)
21. - тем, кто привык лежа в постели есть, что-то изучать, смотреть телевизор или играть в видеоигры, бывает труднее заснуть? (да)
22. - для детей полноценный ночной сон ничуть не менее важен, чем для взрослых? (да)
23. – человек спит треть своей жизни? (да)

**Ведущий:** Молодцы. И вот ваш заслуженный конверт. Давайте же обобщим наши знания и ответим на вопрос: О чем мы сегодня с вами говорили? (отвечают). Хорошо. А теперь давайте откроем наши конверты и посмотрим, что в них находится. (Открывают конверты и зачитывают словосочетания).

*В конвертах находятся изображения яблок, на которых написано: режим, личная гигиена, здоровый сон, хорошее настроение, здоровое питание, спорт и прогулки на свежем воздухе.*

**Ведущий:** Давайте прикрепим наши яблоки на дерево. Вот и получилось у нас ***«Дерево здоровья»***, у которого каждое яблоко является одним из компонентов ЗОЖ. Что же нужно для того, чтобы наши детки были здоровы? (обобщают)

**Ведущий:**Пусть в каждой семье господствует дух здоровья, культ здоровья. Я надеюсь, что все получили  позитивные эмоции, а это важно для нашего здоровья.Благодарю всех за участие, за вашу смекалку, находчивость, оптимизм. И на память о нашей встрече я вам раздам вот такие памятки.

Всем желаю крепкого здоровья! До новых встреч.









**ЗОЖ**











 

 