Конспект квест-игры для педагогов

Ушакова Татьяна Александровна

Тема «В поисках здоровья»

Цель: формирование потребности в здоровом образе жизни.

Задачи: мотивировать педагогов к сохранению и укреплению здоровья, поддержать благоприятный психологический климат в коллективе.

Инструктор: Здравствуйте уважаемые педагоги. Я рада вас видеть сегодня на нашей квест-игре «В поисках здоровья».

Но прежде чем мы начнем, давайте поздороваемся друг с другом. Когда люди встречаются, они говорят друг другу слово — " Здравствуйте!«, что значит — будьте здоровы! Мы с вами поприветствуем с вами друг друга необычным способом. Необходимо делать так: если я поднимаю ладонь *красного цвета* **—** нужно прикоснуться локтями друг к другу, *если ладонь синего цвета* — погладить по плечу, *желтая ладонь* — прикоснуться спинами. Мы должны с вами попасть на несколько станций, где нас ждут задания. Выполнив их, вы будите получить подсказки и в конце мы сможем ответить на вопрос, где спрятано здоровье.

Инструктор: Педагог всегда на виду, находится под прицелом десятков глаз детей, родителей, коллег. Поэтому он должен быть в отличной форме, строен, подтянут. Сейчас мы проверим вашу осанку.

Задание: чтобы попасть на первую станцию, вы должны пройти с мешочком на голове.

Станция «Здоровая мудрость»

Инструктор: Мы с вами оказались на станции «Здоровая мудрость». **Задание**: составить известные пословицы о здоровье и объяснить их значение. Пословицы распечатаны, разрезаны пополам.

Здоровье дороже (золота). Здоровье в порядке (спасибо зарядке) и т.д.

Задание: из обручей выложена дорожка, педагоги по очереди продевают через себя все обручи и так идут до следующей станции.

Станция «Утренняя гимнастика»

Инструктор: В современном обществе человек испытывает на себе неблагоприятные факторы: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. Одно из мероприятий оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является утренняя гимнастика.

Задание: Участники выполняют комплекс гимнастики.

Задание:педагоги строятся в колонну по одному, передавая мяч над головой, последний бежит, передает следующему, упражнение проводится до следующею станции.

Станция «Здоровое питание.»

Инструктор: Одни, продукты способны благотворно влиять на организм, другие, наоборот, могут ухудшать его деятельность. Задача правильного питания — устранить из рациона вредную пищу и обогатить его полезной, чем мы сегодня и займемся.

Задание: составить меню на один день — по правилам здорового питания, из предложенных продуктов(муляжи).

Задание: прокатить мяч с помощью гимнастической палки до станции.

4. Станция «Спортивная»

Инструктор: В современном мире, где преобладает власть информационных технологий, трудно поддерживать себя в форме постоянно. Но спорт необходим каждому!

Задание: один из игроков берет картинку с видом спорта и без слов, только жестами т.е. пантомимой объясняет вид спорта. Участники отгадывают.

Задание: попасть мешочком в обруч.

Станция «Скорая помощь»

Инструктор: Быстротечная современная жизнь требует знания человеком основных приемов и методов оказания первой медицинской помощи себе или своим близким. Насколько вы владеете такими знаниями и умениями, покажет данный этап конкурса**.**

Задание: Инструктор задает вопросы педагогам:

Перечислите меры профилактики от гриппа. Почему нельзя гладить незнакомых кошек, собак? Как избежать солнечного удара? Как избежать гастрита? Первая помощь при растяжении? Какие лекарственные растения вы знаете? И т.п.

Задание: Пройти по кочкам спиной вперед с хлопками за спиной и перед собой.

Станция «Веселая»

Инструктор: Всем известно, что хорошее настроение связано со здоровьем. Смех продлевает жизнь. Когда мы смеёмся, наш организм вырабатывает эндорфины — гормоны удовольствия. Учитесь контролировать свои мысли и при появлении негативных, сразу же заменяйте их на позитивные. Давайте объединим активный отдых и положительные эмоции и выполним последнее задание.

Задание: Педагоги танцуют под музыку той частью тела, которую им называет инструктор: голова, руки, ноги, живот и т.д

Инструктор: Молодцы, вы справились со всеми заданиями, откройте конверты и составьте слово (ЧЕЛОВЕК). Мы узнаем, где спрятано здоровье.

Здоровье спрятано в человеке. Берегите здоровье, получайте положительные эмоций. Будьте здоровы!