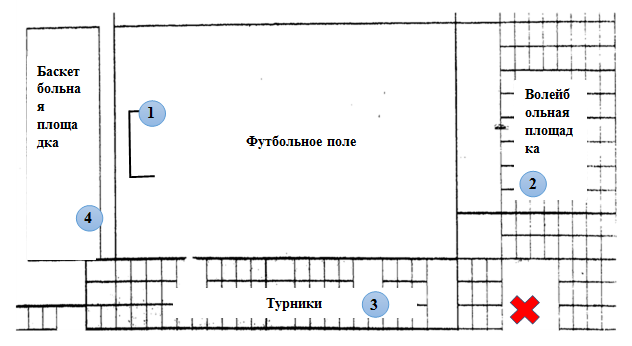
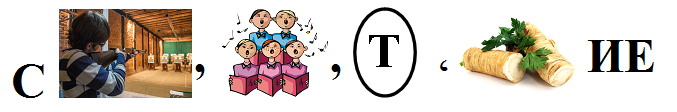


Туристический слет - квест

**«Мы за ЗОЖ!»**

****

Методические рекомендации

****

**г. Кемерово, 2020**

**Плетникова Татьяна Анатольевна -** учитель физики, почетный работник общего образования Российской Федерации, г. Кемерово, МАОУ "СОШ №93 с углубленным изучением отдельных предметов"

**Кольцова Екатерина Анатольевна** – заместитель директора по ИКТ, учитель информатики, почетный работник общего образования Российской Федерации, организатор туристической работы в МБОУ СОШ №22, г. Междуреченск

Туристический слет – квест **«Мы за ЗОЖ!»** Методические рекомендации.

В работе представлены рекомендации по организации туристического слета – квеста «Мы за ЗОЖ!». Данный проект содержит карточку (паспорт) с подробным описанием подготовки и проведения данного мероприятия, целевой аудитории, изложены цели, задачи и актуальность данного мероприятия, а также выделены проблемы, на решение которых направлен проект, и представлена полная разработка плана мероприятия с подобранными материалами.

Данная работа может быть полезна учителям физкультуры, организаторам туристической работы, как в образовательных учреждениях, так и учреждениях дополнительного образования.

**Туристический слет - квест «Мы за ЗОЖ!»**

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путем соревнования в заранее определяемых двигательных действиях.

Можно сказать, что школа всегда являлась для детей центром не только патриотических, но и спортивных мероприятий. Физическая культура предлагает сегодня достаточно много методик, оздоровительных систем, технологий, обоснованных научно и проверенных практикой.

Для многих участников и зрителей спортивные праздники становятся первым шагом к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Вот почему можно с уверенностью сказать, что подобные праздники – действенное средство агитации и пропаганды физической культуры и спорта. Каждая школа проводит их по-своему, проявляя творчество, выдумку, смекалку.

В наши дни все труднее приобщить детей к активному отдыху. Телевидение, видео, компьютерные игры, интернет, дискотеки – все это оказывает существенное влияние на образ жизни детей.

Проблемы физического воспитания и организация досуга детей во внеурочное время в общеобразовательных школах стоит довольно остро. Поэтому организация и проведение спортивных праздников это лишь одно из направлений, которое способствует решению этой проблемы.

Так, нашей **целью** стали организация пропаганды здорового образа жизни среди школьников, приобщение подростков к активным формам досуга и отдыха, в том числе и туризму.

Для достижения цели нужно было решить следующие **задачи**:

1. Подготовить план проведения мероприятия
2. Провести «Клуб интересных встреч» с туристами, медиками, экологами
3. Вовлечь учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья
4. Организовать просветительскую работу в области культуры здоровья, повысить уровень школьников в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ) и ценностного отношения к собственному здоровью
5. Обучить действиям в экстремальных ситуациях, методам доврачебной помощи пострадавшим, предотвращению опасных ситуаций
6. Привить навыки экологического общения с окружающей природой

Квест направлен на реализацию проекта для достижения таких результатов как:

1. Мотивация к здоровому образу жизни
2. Овладение навыками командной работы, развитие толерантного отношения друг к другу
3. Снижение заболеваемости и риска развития болезней школьников

ПАСПОРТ ПРОЕКТА



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Название проекта** | Туристический слет - квест **«Мы за ЗОЖ!»**  Девиз: ***И смекалка нужна, и закалка важна*** | | |
| **Полное название школы, адрес, телефон** | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №22», Кемеровская область, г. Междуреченск, ул. Комарова, 19, А, 8(38475) 23130 | | |
| Автор - заявитель | **Балыкова Юлия** – ученица 9 класса, победитель городского этапа Олимпиады школьников «Здоровое поколение», участник областной олимпиады | | |
| **Ф. И. О. руководителя проекта** | 1. Калиновская Татьяна Борисовна – учитель химии 2. Плетникова Татьяна Анатольевна – учитель физики 3. Кольцова Екатерина Анатольевна – заместитель директора по ИКТ, учитель информатики, организатор туристической работы в МБОУ СОШ №22 | | |
| **Кураторы и партнеры**  **реализации проекта** | 1. Администрация МБОУ СОШ №22 2. Руководитель туристического клуба «Гренада» - Дергачев О. В., педагог дополнительного образования МБУ ДО «Детско-юношеский центр» (предоставление туристического снаряжения) 3. Рыбакова Л. С., заместитель директора по БЖ 4. Обучающиеся 11 классов, участники туристического клуба «Гренада» (задействовать в организации слета, в судействе) 5. Медицинский работник школы | | |
| **Целевая аудитория проекта** | Обучающиеся 7-8 классов | | |
| **База реализации проекта** | Пришкольная территория МБОУ СОШ №22 | | |
| **Сроки реализации проекта** | 1-27 сентября (посвящается всемирному дню туризма) | | |
| **Проблема, на решение которой направлен проект** | * низкий уровень информированности школьников в области здоровьесбережения * малоподвижный образ жизни подростков, связанный с компьютерной игроманией * непонимание влияний вредных привычек на растущий организм * низкий уровень мотивации к соблюдению правил ЗОЖ | | |
| **Основные цели и задачи проекта** | | | |
| **Цели проекта** | | 1. Организация пропаганды здорового образа жизни среди школьников 2. Приобщение подростков к активным формам досуга и отдыха 3. Создание условий:  * для формирования ценностного отношения к культуре здоровья * для самосовершенствования и самовоспитания школьников  1. Популяризация занятий туризмом 2. Повышение эффективности физического и духовного воспитания и стимулирование творческой активности | |
| **Задачи проекта** | | 1. Ориентировать детей на ценности здорового образа жизни и рациональное использование свободного времени 2. Воспитать ценностное отношение к собственному здоровью 3. Вовлечь учащихся в деятельность по сохранению и укреплению здоровья 4. Организовать просветительскую работу в области культуры здоровья, повысить уровень школьников в вопросах здорового образа жизни (ЗОЖ) 5. Дать возможность осознать обучающимся свои способности и возможности, радость здорового образа жизни 6. Обучить действиям в экстремальных ситуациях, методам доврачебной помощи пострадавшим, предотвращению опасных ситуаций 7. Прививать навыки экологического общения с окружающей природой | |
| **Краткое описание проекта** | | **Проект (квест) делится на следующие этапы:**   1. **Подготовительный** 2. Подготовка карты туристического слета (квеста), туристического инвентаря и бланков протоколов для результатов прохождения этапов 3. Подготовка заданий, вопросов и ответов для этапов 4. Выбор организаторов туристического слета (квеста), формирование команд игроков 5. Проведение инструктажа для участников туристического слета (квеста) 6. Выбор капитана, названия и девиза команды 7. Оформление места проведения мероприятия 8. Приобретение канцелярских товаров, призов, кубков, медалей, дипломов для победителей командного и личного первенства 9. **Основной**   **Проведение туристического слета (квеста**)  Проведение мероприятия: старт команд происходит через определенный промежуток времени (5-7 минут) в зависимости от количества команд-участниц   1. **Заключительный** 2. **Подведение итогов**  * Команда, набравшая большее количество баллов, является победителем * Победители личного первенства определяются по отдельным видам программы  1. **Операция «Здесь нас не было»:**   уборка территории от мусора   1. **Награждение**   Награждение личное и командное: дипломами, грамотами, призами, кубками, медалями | |
| **Условия финансирования** | | Оформление места проведения мероприятия, приобретение канцелярских товаров, командных призов, кубков, медалей для победителей командного и личного первенства, изготовление дипломов осуществляется из внебюджетных средств | |
| **Оборудование, снаряжение, экипировка** | | Экипировка участников: одежда и обувь спортивная, головной убор  Снаряжение: веревки, дощечки  Оборудование: компас, ручка, карандаш, бумага, коробка с медикаментами, карта | |
| **Ожидаемые результаты реализации проекта** | | | |
| **Для учеников** | | | 1. Восприятие участниками проекта здоровья как жизненной ценности 2. Мотивация к здоровому образу жизни 3. Овладение навыками командной работы, развитие толерантного отношения друг к другу 4. Снижение заболеваемости и риска развития болезней школьников |

**Бюджет проекта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Финансовые расходы** | **Кол-во** | **Стоимость (руб.)** |
| **Канцтовары:** | | |
| фломастеры, гуашь, ватман, скотч, клей, кнопки, цветная бумага, ножницы, степлер, скобы для степлера и др. | 1 | 1200 |
| **ксероксная бумага** (белая) | 1 | 250 |
| **ксероксная бумага** (цветная) | 1 | 300 |
| **Наградная продукция, призы** | | |
| Дипломы, кубки, медали, призы для победителей командного и личного первенства | 10 | 4000 |
| **ИТОГО** |  | **5750** |

**Проведение туристического слета (квеста)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Этап 1** | **«Параллель»**  (две веревки, параллельно натянутые одна над другой на расстоянии 150 см) |
| **Описание** | 1. Каждый участник команды получает доступ на прохождение этапа, ответив на вопрос (*приложение 1*) 2. Участник команды перебирается по веревкам от начала до конца, где висят буквы (*приложение 1*) 3. Игрок должен снять одну из 5 букв (и так каждый участник команды) 4. В конце этапа команда составляет слово «КОЧКИ», которое является подсказкой к следующему испытанию. |
| **Инвентарь** | 2 веревки, буквы и вопросы |
| **Научно-методическое обоснование** | Развитие физических качеств: быстроты, ловкости и координации движений.  Осознание важности двигательной активности для укрепления здоровья.  Четкое выполнение заданий ведущего.  Развитие гибкости мышления.  Эффективное сотрудничество в группе. |
| **Этап 2** | **«Кочки на болоте»** |
| **Описание** | 1. На поле расположены дощечки, находящиеся в хаотичном порядке на расстоянии 45-50 см друг от друга 2. Команда выстраивается в колонну на одной стороне «болота» 3. Каждый игрок должен перебраться на другую сторону «болота», перепрыгивая с кочки на кочку. Кто из команды оступится, тот начинает переход заново 4. После этого команде предлагаются иллюстрации с изображением растений (*приложение 2*), из которых следует выбрать фотографии лекарственных и пищевых растений, произрастающих на болоте 5. По первым буквам каждого из названий составить слово – название следующего этапа («КОМПАС») (*приложение 2*). |
| **Инвентарь** | Дощечки, фотографии растений, бумага, карандаш |
| **Научно-методическое обоснование** | Развитие физических и двигательных умений, координации движений.  Выявление знаний видов лекарственных и пищевых растений, произрастающих на заболоченной местности Междуреченского района. |
| **Этап 3** | **«Компас»** |
| **Описание** | 1. Выдается карта (*приложение 3)* с обозначениями мест нахождения записок, которые должна обнаружить команда. 2. Капитан находится в точке, обозначенной крестом, другие игроки остаются в точках обнаружения записок. 3. Капитан определяет азимут данных точек и вписывает в карту. 4. По найденным запискам составляется загадка, ответ на которую («СКОРАЯ ПОМОЩЬ») направит команду к следующему этапу. |
| **Инвентарь** | Компас, карта, карандаш, готовые записки с текстом загадки |
| **Научно-методическое обоснование** | Демонстрация умений работать с компасом и картой, определять азимут, ориентироваться на местности.  Развитие интеллектуальных способностей, воображения. |
| **Этап 4** | **«Скорая помощь»** |
| **Описание** | 1. Команда получает пустую аптечку и выстраивается в колонну 2. Игрок добегает до коробки с медикаментами и медицинскими приборами и выбирает один необходимый предмет для формирования аптечки туриста 3. Вернувшись, называет выбранный предмет и его назначение 4. Каждый игрок дважды проходит дистанцию 5. После того, как команда закончит формирование аптечки из 10 предметов, ей предлагается ребус (*приложение 4*), ответ которого («СТИХОТВОРЕНИЕ») является подсказкой к переходу на следующий этап. |
| **Инвентарь** | Аптечка, коробка, бинт, зеленка, активированный уголь, перекись водорода, йод, пипетка, шприц, аммиак, резиновый жгут, валидол, глицерин, гидрокарбонат натрия, термометр, барометр, тонометр, аспирин, анальгин, но-шпа, резиновые перчатки, носовой платок, мыло, влажные салфетки, парацетамол, настой валерианы |
| **Научно-методическое обоснование** | Развитие физических и двигательных умений, укрепление всех групп мышц при беге.  Демонстрация знаний о назначении лекарственных средств. |
| **Этап 5** | **«Стихотворение»** (буриме - кричалка) |
| **Описание** | 1. Команде предлагается составить буриме - кричалку на тему ЗОЖ из 4 слов (*приложение 5*) 2. После чего команде нужно хором ее прокричать 3. Затем команда движется по карте к финишу |
| **Инвентарь** | Лист с ключевыми словами, бумага, карандаш |
| **Научно-методическое обоснование** | Развитие творческих способностей.  Формирование убеждения в необходимости безопасного здорового и разумного образа жизни |

Наш проект «Туристический слет – квест **«Мы за ЗОЖ!»** - победитель областного этапа олимпиады «Здоровое поколение, 2017». Он был отмечен как лучший среди 60 проектов старшеклассников из 29 муниципальных образовательных учреждений и удостоен грамоты Департамента Образования и Науки Кемеровской области.

Данный проект был апробирован летом 2018г. В нем приняли участие дети, прибывавшие в летнем лагере, ученики 22, 23 и 19 школ, а также педагоги и родители. Туристический слет-квест был проведен на территории школы №22.

Судя по опросу участников квеста, мероприятие им очень понравилось. Количество лайков  гораздо превышало количество дизлайков .

**Список литературы**

1. Выготский, Л.С. Психология развития человека [Текст]/ Л.С. Выготский. - М.: Эксмо, 2003. - 352 с.
2. Здоровьесберегающее сопровождение воспитательно-образовательного процесса [Текст]: методическое пособие. Часть I. Здоровьесберегающая среда в образовательном учреждении. Часть II. Физиологические и психологические аспекты здоровьесберегающего урока /. Авторы-сост.: Т.Н. Семенкова, Н.А. Заруба и др. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2005. - 340с.
3. Зинова У.А. Формирование установки на здоровый образ жизни как актуальная проблема // Седьмая волна психологии. / Сб. под ред. Козлова В.В. Вып. 7. - Ярославль: МАПН, ЯрГУ, 2010. - 444 с.
4. Зуйкова А.К. Здоровый образ жизни подростков: нерешённые проблемы // Здоровье и образование в XXI веке. - 2012. - Т.14 (Вып. № 4). - С. 364-365.
5. Миновская О.В. Организация экстремальных культурно-досуговых мероприятий для учащихся в условиях города // Социальная педагогика в социальных практиках: Сборник материалов Международного симпозиу-ма / научн. ред. А.В. Мудрик, Т.Т. Щелина. - М.: БУКИ ВЕДИ, 2013. - 212с.
6. Смирнов, Н.К, Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст]/ Н.К. Смирнов. - М.: «Академия», 2002. - 118с.
7. Щелина Т. Т. Потенциал квеста как педагогической технологии формирования у подростков установки ведения здорового образа жизни [Текст] / Т. Т. Щелина, А. О. Чудакова // Молодой ученый. - 2014. - №21.1. - С.146-149.
8. Рождение идеи [Электронный ресурс]. –

<http://idee.ucoz.ru/publ/kvest/idei_sozdanija_kvesta/veb_kvesty/3-1-0-4>

1. Квест-технология в образовании и воспитании. Роль квест-технологий [Электронный ресурс]

<http://fb.ru/article/248308/kvest-tehnologiya-v-obrazovanii-i-vospitanii-rol-kvest-tehnologiy>

1. Игра-квест "Мы – за здоровый образ жизни!"[Электронный ресурс]

<http://festival.1september.ru/articles/660276/>

1. Проект ПСПбГМУ имени акад. И.П.Павлова [Электронный ресурс]

<http://1spbgmu.ru/images/Vuz_zdorovogo_obraza_zhizni/2014/3/3.2/proekt_moy_zozh.pdf>

1. «Квест по ЗОЖ» [Электронный ресурс]

<https://educontest.net/ru/200685/квест-по-зож/>

1. Сценарий спортивно-оздоровительной квест игры "Здоровая нация" [Электронный ресурс]

<https://infourok.ru/scenariy-sportivnoozdorovitelnoy-kvest-igri-dnya-zdorovya-1029418.html>

1. Квест-игра «здоровый образ жизни – выбор молодых» [Электронный ресурс]

<http://www.culture.ru/events/142952/kvest-igra-zdoroviy-obraz-zhizni-vibor-molodih>

1. Сценарий игры-путешествия «Город здоровья» для 5-6 классов [Электронный ресурс]

<http://ped-kopilka.ru/blogs/olga-nikolaevna-franceva/scenarii-igry-puteshestvija-gorod-zdorovja.html>

1. Уроки выживания [Электронный ресурс]

<http://zhyvoi.ru/20-pohodnaya-aptechka-spisok-neobhodimyh-lekarstv.html>

1. Игровые задания по экологии Головоломка [Электронный ресурс]

<http://umotnas.ru/umot/igrovie-zadaniya-po-ekologii-golovolomka/>

**Приложение**

***Приложение 1***

**1 этап**

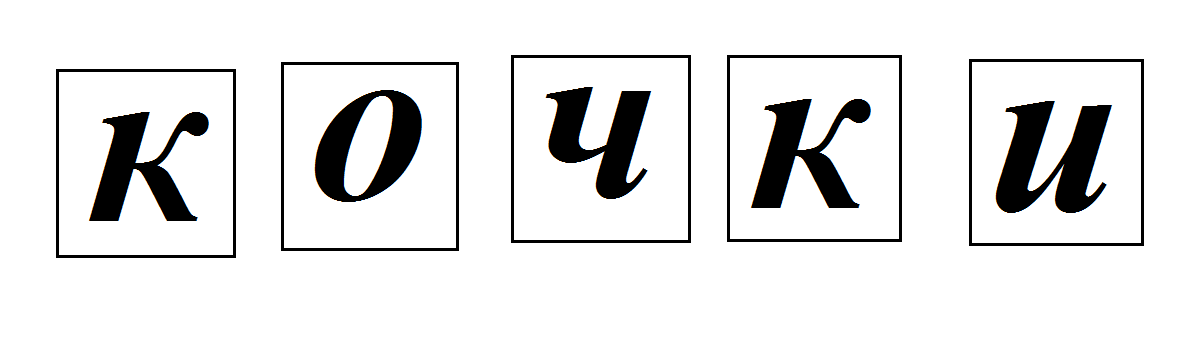
(*До этапа)*

Вопросы:

1.Вещества, необходимые для укрепления организма. *(витамины)*  
2. Его за деньги не купишь, о нем не думаешь, пока не заболеешь. *(здоровье)*   
3. Растирание тела для лечебных целей. *(массаж)*  
4. Этим видом спорта занимается Алина Кабаева. *(гимнастика)*

5.Я под мышкой посижу  
И что делать укажу:  
Или уложу в кровать,  
Или разрешу гулять.  
(*градусник*)

*(После этапа)*



***Приложение 2***

**2 этап**

Фотографии растений

**Ответ:**

Колба (К) Осока (О) Морошка (М)

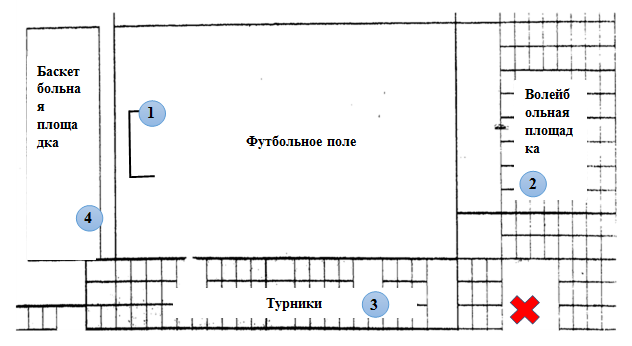
  

Пушица (П) Алтея (А) Сабельник (С)

*«КОМПАС»*

***Приложение 3***

**3 этап**

****

И в ясный день, и даже в полночь

Всегда спешит к больным на помощь.

Дорогу ей все уступают

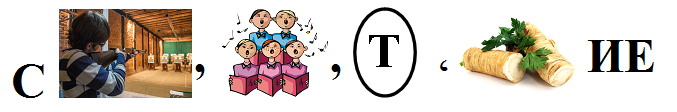
И с уваженьем пропускают. *(СКОРАЯ ПОМОЩЬ)*

***Приложение 4***

**4 этап**

Примеры:

1. Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы
2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы
3. Аспирин – жаропонижающее
4. Парацетамол – жаропонижающее, при головной боли
5. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях
6. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке
7. Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность
8. Но-шпа – обезболивающее средство при спазмах

**Ребус**

**Ответ:** *«СТИХОТВОРЕНИЕ»*

***Приложение 5***

**5 этап**

……………………с зарядки,   
…………………... в порядке.  
……………………….всегда,  
……………………….холода.

Например:

Если день начать *с зарядки,*   
Значит, будет все *в порядке.*  
Мы здоровые *всегда,*  
Не страшны нам *холода.*

***Приложение 6***

**Карта**

**