**Методическая разработка**

**квест - игра «В поисках здоровья»**

**Пояснительная записка**

В данном проекте  мы рассмотрим педагогический потенциал технологии квест - игры в формировании позитивных мотивов и способов ведения здорового образа жизни.

**Квест**- это форма взаимодействия педагога и детей, которая способствует формированию умений решать определенные задачи на основе компетентного выбора альтернативных вариантов через реализацию определенного сюжета. Обратимся к определению: квест ( Quest — «поиск, предмет поисков, поиск приключений, исполнение рыцарского обета»). Итак, квест – это приключенческая игра, которая приводит из точки А в точку Б, путем решения поставленных задач.

Целесообразность использования квест-игры как интерактивного метода обоснована тем, что в работе с детьми следует акцентировать внимание, в первую очередь, на активную форму работы, когда дети выступают не зрителями и слушателями, а включаются в проведение мероприятия. Такая форма взаимодействия психологически привлекательна и комфортна для несовершеннолетних, что позволяет привлекать и заинтересовывать большую аудиторию подростков и детей.

Исходя из вышесказанного, можно утверждать, что особую актуальность приобретает помощь детям в поисках позитивных мотивов и способов ведения здорового образа жизни.

Основной **целью** игры является формирования навыков здорового образа жизни в детской и молодёжной среде.

**Задачи:**

-систематизация и обобщение ранее полученных знаний по здоровому образу жизни и спорту;

- приобретение в игровой форме новых жизненно необходимых знаний по ЗОЖ;

- формирование у детей мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;

-содействие развитию коммуникативных качеств личности ребенка;

- формирование умения работать как индивидуально, так и в группе.

**План квест- игры:**

1. Организационный момент - 10 мин

2. Введение - 5 мин

3. Задания (этапы, вопросы, задания) - 35 мин

4. Итоги - 10 мин

**Продолжительность:**60 минут

**Участники:** квест- игра  по станциям здоровья предназначена для педагогов, но используемые в ходе игры задания можно применять на практике при работе с детьми дошкольного возраста.

**Место проведения:** Организационный этап проводится в актовом зале. Звучит классическая, современная музыка. На стендах выставка работ (рисунков и плакатов) «Мы за!», посредине зала экран для показа фильма о здоровом образе жизни. Предполагается, что Ведущим является педагог. Станции здоровья находятся в кабинетах или используется территория на улице.

**Основная часть:**

**Подготовительный этап**

На данном этапе происходит подготовка реквизитов: атрибутов для выполнения заданий, формирование команд, составляется маршрут

**Введение в игру**

*Добрый день, дорогие друзья!*

*Все мы с вами знаем, что здоровье – это самая главная ценность человеческой жизни.  И чтобы быть здоровыми, необходимо вести здоровый образ жизни, соблюдать правильный режим дня, питания и закаливания, любить спорт, не болеть, а если уж случится немного приболеть, суметь быстро вылечиться самому и помочь другим.* *Сегодня я хочу предложить вам отправимся в путешествие-игру. На каждом этапе вам предстоит выполнить задание и получить за это часть картинки, которую в конце квеста мы должны составить.*

**Описание станций**

Для начала выполнения заданий нам надо размяться, и я предлагаю вам сделать веселую зарядку. Становитесь по порядку на веселую зарядку.

**1.«Веселая зарядка».**

А на улице мороз - Ну-ка все потерли нос!… (Трем носы.)

Ни к чему нам бить баклуши, Быстро все взялись за уши!… (Беремся за уши.)

Покрутили, повертели, Вот и уши отлетели!… (Вертим уши.)

У кого не отлетели, С нами дальше полетели!… (Машем руками.)

Головою покачали!… (Качаем головой.)

По коленками постучали!… (Стучим по коленям.)

По плечам похлопали!… (Хлопаем по плечам.)

А теперь потопали!… (Топаем.)

Вот вы и отыскали первую часть здоровья. Это зарядка. И вы получаете первый пазл.

**2.«Правила гигиены»**

Сейчас мы проверим, знаете ли вы правила Гигиены. Мы поиграем в игру, которая называется «Топ-хлоп». Если вы хотите сказать: «Да», то вы хлопаете в ладоши, а если нет, то вы топаете. Будьте внимательны. Итак, начинаем.

*Игра «Топ-хлоп».*

а) Мылом моют руки. (хлоп)  
б) Во время умывания разбрызгивают воду. (топ)  
в) Зубы чистить не надо. (топ)  
г) Зубы чистят зубной пастой. (хлоп)  
д) Волосы расчесывать не надо. (топ)  
е) Перед мытьем рук нужно закатать рукава. (хлоп)  
ж) Нельзя брать грязные пальцы в рот. (хлоп)  
з) Нужно пользоваться носовым платком (хлоп)  
  
Молодцы, вы очень хорошо справились с этим заданием, и я убедилась в том, что вы все знаете правила гигиены. Получите еще один пазл.

**3.«Солнце, воздух и вода».**

Чтоб простуды не бояться, физкультурой надо заниматься. И полезны нам всегда солнце, воздух и вода! Подвижная игра: «Солнце, воздух и вода».  
На слово «воздух», дети бегают под музыкальное сопровождение, на слово «солнце» остановиться, ручки поднять кверху, на слово «вода» - лечь на животик и выполнять движения пловца.

Умницы вы наши, получайте еще один пазл нашего волшебного слова

**4.«Спортивная»**

Сейчасмы предлагаем отгадать спортивные загадки

Загадки:

1. Кто по снегу быстро мчится  
Провалиться не боится? (лыжник).  
2. Кто на льду меня догонит? Мы бежим вперегонки.  
А несут меня не кони, а блестящие ... (коньки).  
3. Десять плюс один кого-то мяч хотят загнать в ворота,  
а одиннадцать других не пустить стремятся их. (футбол).  
4. Во дворе с утра игра, разыгралась детвора.  
Крики: «шайбу!», «мимо!», «бей!» — Там идёт игра ... (хоккей).  
5. Он лежать совсем не хочет если бросить, он подскочит.  
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (мяч).

**Игра эстафета «Передай огонь».**

На мини лыжах несут «факел» до конуса и обратно.

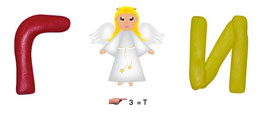
**Молодцы,** получайте еще один пазл нашего волшебного слова

**5. «И смекалка нужна, и закалка важна»**

Команда получает несколько карточек с ребусами. За правильно выполненные задания команда получает элемент пазла.



Витамины



Гантели

**

Спортсмен



Здоровье

**Молодцы,** получайте еще один пазл нашего волшебного слова

**6. «Скорая помощь»**

А сейчас для вас взрослое и необычное задание. Обычно на такой станции задают различные ситуации при которых необходимо оказать первую помощь, а я хочу у вас выяснить осведомленность в лекарственных препаратов. Я буду называть вам лекарство-вам назвать от чего оно помогает, или наоборот, характеристику – а вы название лекарства.

**Варианты:**

1. Йод – средство, дезинфицирующее поврежденные кожные покровы

2. Зеленка—средство, дезинфицирующее поврежденные слизистые покровы

3. Анальгин – обезболивающее

4. Аспирин – жаропонижающее

5. Парацетомол – жаропонижающее, при головной боли

6. Нашатырный спирт (аммиак) — при обморочных состояниях

7. Активированный уголь – при отравлениях, болях в желудке

8. Настойка или экстракт валерианы – нервные расстройства, нервозность

9. Цитрамон – при головной боли

10. Валидол – при болях в сердце

**Молодцы,** получайте еще один пазл нашего волшебного слова

**Подведение итогов**

*Наше путешествие подошло к концу. Надеемся, что вы, ребята, еще не раз захотите поиграть в такую игру.*

*Здоровье – неоценимое счастье в жизни каждого человека. Всем нам присуще желание быть здоровыми и крепкими, сохранить как можно дольше подвижность, бодрость, энергию и достичь долголетия. Надеюсь, что сегодняшнее мероприятие не прошло для вас даром. И у нас из пазлов должно получиться*

***«Мы за  здоровый образ жизни».***

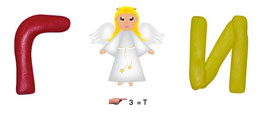
**Заключение**

Благодаря использованию новой формы, у участников была возможность  принять на себя разные роли для того чтобы лучше разобраться в ситуации. В процессе квеста приходилось выполнять задания, разрешать ситуации, совершать выбор, планировать. Помимо проживания собственного опыта каждый имеет возможность видеть и анализировать опыт других, что расширяет личный социально- психологический багаж. Дети активно принимали участие в квесте, играя с интересом и удовольствием. В основном все с легкостью проходили все станции, но возникали и трудности. Больше всего ошибок и недочетов сделали на станции «Скорая помощь», следовательно, необходимо более активно вести работу по обучению первой медицинской помощи в современных условиях.  Работа в  формате квест - игры даст возможность участникам эффективнее определить причины и опасность для человека такого явления, как "зависимость", более осмысленно понять,  для чего необходимо поддерживать активный образ жизни и быть в хорошей физической форме, правильно питаться и соблюдать режим дня. Анализируя итоги проведенного мероприятия, мы можем утверждать, что квест как интерактивный метод весьма успешен, так как позволяет вовлечь и заинтересовать детей. Успешность  реализации проекта предполагает его дальнейшее использовании в программе профилактики учреждения.

**Список литературы**

1. Миновская О.В. Организация экстремальных культурно-досуговых мероприятий для учащихся в условиях города // Социальная педагогика в социальных практиках: Сборник материалов Международного симпозиума / научн. ред. А.В. Мудрик, Т.Т. Щелина. – М.: БУКИ ВЕДИ, 2013. – 212 с. 5.
2. Зуйкова А.К. Здоровый образ жизни подростков: нерешенные проблемы // Здоровье и образование в XXI веке. – 2012. Т.14 (Вып. № 4).
3. Столярова Д.И. Методическая разработка по профилактике аддикций//2016. г.Кировск.
4. Данакин Н.С. Совершенствование управления формированием здорового образа жизни учащейся молодежи: монография рец.: В.В. Бахарев, В.Ф. Томилин; БГТУ им. В.Г. Шухова, НИИ, Белгород, БГТУ им. В.Г. Шухова, 2011
5. [http://zachashkoi.ru/stil/do-i-posle-kak-meniautsia-ludi-posle-otkaza-ot-alkogolia.html](https://www.google.com/url?q=http://zachashkoi.ru/stil/do-i-posle-kak-meniautsia-ludi-posle-otkaza-ot-alkogolia.html&sa=D&ust=1531555672441000)
6. [http://ugreylifebistro.ru/krasota\_i\_zdorove/52949-бросила+курить+и+появились+прыщи+на+лице.html](https://www.google.com/url?q=http://ugreylifebistro.ru/krasota_i_zdorove/52949-%25D0%25B1%25D1%2580%25D0%25BE%25D1%2581%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B0%2B%25D0%25BA%25D1%2583%25D1%2580%25D0%25B8%25D1%2582%25D1%258C%2B%25D0%25B8%2B%25D0%25BF%25D0%25BE%25D1%258F%25D0%25B2%25D0%25B8%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2581%25D1%258C%2B%25D0%25BF%25D1%2580%25D1%258B%25D1%2589%25D0%25B8%2B%25D0%25BD%25D0%25B0%2B%25D0%25BB%25D0%25B8%25D1%2586%25D0%25B5.html&sa=D&ust=1531555672442000)
7. [http://www.pure-t.ru/2017/03/14/20-вдохновляющих-людей-которые-устали-б/](https://www.google.com/url?q=http://www.pure-t.ru/2017/03/14/20-%25D0%25B2%25D0%25B4%25D0%25BE%25D1%2585%25D0%25BD%25D0%25BE%25D0%25B2%25D0%25BB%25D1%258F%25D1%258E%25D1%2589%25D0%25B8%25D1%2585-%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B4%25D0%25B5%25D0%25B9-%25D0%25BA%25D0%25BE%25D1%2582%25D0%25BE%25D1%2580%25D1%258B%25D0%25B5-%25D1%2583%25D1%2581%25D1%2582%25D0%25B0%25D0%25BB%25D0%25B8-%25D0%25B1/&sa=D&ust=1531555672443000)
8. [http://secrets-world.com/photo/187-narkomany-do-i-posle.html](https://www.google.com/url?q=http://secrets-world.com/photo/187-narkomany-do-i-posle.html&sa=D&ust=1531555672443000)
9. [http://www.psychologies.ru/forum/search/?q=сергацкий%20г.%20и.%20Изнанка%20любви](https://www.google.com/url?q=http://www.psychologies.ru/forum/search/?q%3D%25D1%2581%25D0%25B5%25D1%2580%25D0%25B3%25D0%25B0%25D1%2586%25D0%25BA%25D0%25B8%25D0%25B9%2520%25D0%25B3.%2520%25D0%25B8.%2520%25D0%2598%25D0%25B7%25D0%25BD%25D0%25B0%25D0%25BD%25D0%25BA%25D0%25B0%2520%25D0%25BB%25D1%258E%25D0%25B1%25D0%25B2%25D0%25B8&sa=D&ust=1531555672444000)...





**



**«Правила**

**гигиены»**

**«Солнце, воздух и вода».**

**«Спортивная»**

**«И смекалка нужна, и закалка важна»**

**«Скорая помощь»**

***Мы***

***за***

***здоро***

***вый образ жизни***