**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа №12 г.о.г. Выкса**

**Методическая разработка**

**Квест-игра**

**«Мы – за здоровый образ жизни»**

**(для учащихся и родителей)**

**Автор-составитель:   
 учитель музыки,**

**классный руководитель**

**МБОУ СШ №12**

**Варивода Елена Алексеевна**

**Городской округ город Выкса, 2025 год**

Содержание

[Введение 3](#_Toc54731105)

[Основная часть 6](#_Toc54731106)

[Организания и проведение квеста. 6](#_Toc54731107)

[Сценарий игры-квеста «Мы – за здоровый образ жизни» 7](#_Toc54731108)

[Подведение итогов. 13](#_Toc54731109)

[Материалы и оборудование. 14](#_Toc54731110)

[Заключение. 14](#_Toc54731111)

[Список использованных источников. 14](#_Toc54731112)

# D:\Documents\Desktop\i.jpgВведение

Тематическим направлением методической разработки Квест-игра «Мы – за здоровый образ жизни» является  направление на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризации физической активности.

Актуальность данной разработки обусловлена тем, что Здоровье — это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии [потребностей человека](http://www.grandars.ru/college/psihologiya/ierarhiya-potrebnostey-maslou.html).

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Приоритетами государственной политики в области воспитания являются: создание условий для воспитания здоровой личности.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья включает:

формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.

формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания.

Мы живем в XXI веке, веке интернет-зависимости, употреблении фастфуда, постоянном эмоциональном стрессе. Взрослые, а особенно подростки стали мало двигаться, гулять на свежем воздухе, а ведь не каждый задумывается, что такой образ жизни ведет к ухудшению и потери здоровья.

Здоровье легко потерять, если не заботиться о своем организме, необходимо формировать умения, что бы ежедневно заботиться о своем здоровье.

Проблема сохранения здоровья будет актуальна всегда. Необходимо мотивировать детей к здоровому образу жизни, как на уроках так и вне, используя различные средства обучения.Одним из новых веяний XXI века, является - квест-игра.

Квест - перевод с английского **Quest** - «поиск, предмет поисков, поиск приключений». ЗОЖ – квест направлен на формирование культуры здорового образа жизни у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также на создание условий для интеллектуальной и творческой самореализации обучающихся и популяризацию физической активности.

Мероприятие предназначено для учащихся 6 – 7 классов (возраст – 12-13 лет), и их родителей. Проводится после уроков на классном часе или совместном родительском собрании. В наше время, когда школьники перегружены информацией, находятся в чрезмерном нервно-эмоциональном напряжении, мало двигаются и гуляют на свежем воздухе, все больше возрастает вероятность потери здоровья детьми.

**Цель**: формирование у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни, воспитание ответственности за свое здоровье и здоровье своих близких;

**Задачи:**

1. активизировать внимание на значении состояния здоровья в жизни человека, на здоровом образе жизни и влиянии его на здоровье; на факторах отрицательно влияющих на здоровье человека.

2. помочь подросткам сделать правильный выбор - здоровый образ жизни;

3. вызывать позитивные эмоции, способствующие поднятию духа и сплочению команд.

Планируемые результаты: формирование знания обучающихся по здоровому образу жизни, способствующие воспитанию у детей чувства ответственности за собственное здоровье, здоровье семьи и общества; воспитывать дружный коллектив, чувство товарищества и патриотизма. Помочь обучающимся осознать, что интересная и счастливая жизнь может быть только у здорового человека.

Квест-игра дает уникальную форму образовательной деятельности, объединяющей в себе различные виды  двигательной, познавательно исследовательской , продуктивной, коммуникативной , развития физических качеств и способностей у детей, приобщения к здоровому образу жизни, здоровьесбережения и здоровьеформирования. В образовательном процессе квест – это проблема реализующая образовательные задачи, отличающаяся от учебной проблемы элементами сюжета, ролевой игры, связанная с поиском и обнаружением мест, объектов, людей, информации, для решения которой используются ресурсы какой-либо территории или информационные ресурсы.

В разработке используются различные виды педагогических технологий, методов и приемов. Здоровьесберегающие, творческие, групповые, игровые, поисковые технологии. Применяются наглядные, практические методы, метод обучения правильному общению через деловое общение в группах,развивая коммуникабельность, контактность, как среди сверстников, так и среди взрослых. Метод поиска правильного решения, его анализ и обобщение. В работе используются такие приемы как: включение ребёнка в активную самостоятельную познавательную деятельность, работа в группе, участие в работе класса, в подготовке внеклассных мероприятий, проводится просветительская работа с родителями учащихся. Таким образом, родители и учащиеся сами вовлекаются в собственное интеллектуальное общение и развитие .

# Основная часть

## Организания и проведение квеста.

Квест – это игра, в которой есть сюжет и задания. Идея квеста – выполнить эти задания и прийти к обозначенной цели. При прохождении квеста «В поисках Здоровья», учащиеся перемещаются по маршрутному листу, взаимодействуют с другими участниками квеста, достигая при этом поставленной цели.

**План подготовки и проведения игры:**

* Подготовка маршрутного листа для прохождения этапов.
* Подготовка вопросов и ответов.
* Выбор организаторов квеста, формирование команд игроков.
* Проведение инструктажа для участников квеста.
* Прохождение игровых площадок командами.
* Подведение итогов.
* Награждение.

***Маршрутный лист квест-игры «Мы – за здоровый образ жизни»***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название станций | Место проведения | Отметка о выполнении |
|  | Станция № «Окружающая среда» | Кабинет 18 |  |
|  | Станция № 2«Питание» | Кабинет 28 |  |
|  | Станция №3«Спортивная» | Спортивный зал |  |
|  | Станция № 4 «Гигиена» | Кабинет 25 |  |
|  | Станция № 5«Айболит» | Кабинет 24 |  |
|  | Станция 6«Закаливание» | Кабинет 17 |  |
|  | Станция № 7«Вредные привычки» | Кабинет 38 |  |
|  | Станция№8«Туристическая» | Малый спортивный зал |  |

## Сценарий игры-квеста «Мы – за здоровый образ жизни»

Здравствуйте, дорогие друзья. Я говорю вам «здравствуйте», а, значит, желаю здоровья.  Сегодня мы проводим квест-игру «Мы за здоровый образ жизни». На каждом этапе квест-игры вы будете выполнять конкретное задание, которое вам будут подробно объяснять судьи, находящиеся на том пункте, куда вы должны будете прибыть согласно маршрутному листу.

Выбор такой формы проведения мероприятия, как квест-игра, обусловлен большим в настоящее время интересом учащихся и их родителей к играм-приключениям. Квест-игра позволяет действовать участникам в команде, во время проведения присутствует соревновательный дух, который создает условия для более активного включения в игру, для повышения качества выполнения заданий и достижения результата.

Мероприятие представляет собой прохождение учащимися и их родителями препятствий (заданий по станциям) с целью получения главного приза – набор для здоровья (корзина фруктов).

В игре участвуют две команды по 6 человек, смешанные из учащихся и родителей.

**8 станций:** «Окружающая среда», «Питание», «Спортивная», «Гигиена», «Айболит» «Закаливание», «Вредные привычки» «Туристическая», что соответствует составляющим здорового образа жизни.

На каждой станции команда, справившаяся с заданием, получает кусочек пазла (Рис.1) и набирает баллы (фиксируются на сопроводительном листе каждой команды). Команда, набравшая наибольшее количество баллов и собравшая верно итоговый пазл получает приз.



(Рис. 1.)

Каждый отряд – команда с капитаном. Остальные – болельщики. Команды получают маршрутные листы с названием станций, с которыми передвигаются от одной станции к другой. Работает жюри.

Штрафные очки за:

* Шумное поведение на конкурсах и в пути;
* Несвоевременное прибытие;
* Грубость.

Станции располагаются в классах. На станциях таблички с названиями. Вопросы оцениваются для команды от 1 до 3 баллов, болельщики – 1 балл.

**1 станция «Окружающая среда»**

Окружающая среда должна быть безопасна и благоприятна для нашей жизни. Серьезные промышленные катастрофы и загрязнение окружающей среды очень неблагоприятно влияют на здоровье человека.

Задание для команд:

Составьте из букв слова, являющимися ответами на вопросы (напечатаны буквы каждая на отдельном листе: а, а, б, в, г, е, и, к, л, м, о, о, р, с, т, ф, ь, э, я):

Наука о закономерностях взаимоотношений организмов, видов, сообществ со средой обитания. (Экология)

Воздушная оболочка Земли, состоящая из смеси различных газов, водяных паров и пыли. Она обеспечивает возможность жизни на нашей планете и оказывает большое влияние на разные стороны жизнедеятельности человечества. (Атмосфера)

Средство передвижения, от которого страдают чаще всего люди, живущие в городе вдоль самых оживленных дорог, а также люди, живущие вблизи шоссе. Отходы выхлопных газов отравляют не только атмосферу, но и придорожную почву. (Автомобиль)

**Максимально – 3 балла**

**2 станция «Питание»**

Питание имеет огромное значение для здоровья человека, питательные вещества, витамины и микроэлементы дают человеку энергию, вредные вещества, напротив, оказывают на организм человека отрицательное воздействие.

Задание для команд:

Разложить картинки по двум столбикам: 10 самых вредных продуктов (засоряют организм) и 10 самых полезных продуктов(очищают организм)

Полезные замена вредных продуктов.

(Рис. 2)



**Максимально – 2 балла (за каждую правильно составленный столбик**)

**3 станция «Спортивная»**

Чтобы быть здоровым нужно обязательно уделять время физическим упражнениям.

Задание для команд:

Сделать 10 отжиманий от пола самому выносливому и сильному члену команды, в это время остальным – 20 приседаний.

Показать комплекс гимнастики для глаз.

Показать комплекс гимнастики на осанку с гимнастической палкой.

Показать комплекс гимнастики на внимание.

Показать комплекс гимнастики на релаксацию (расслабление).

Показать комплекс гимнастики для шеи, плечевого пояса, рук.

Назвать виды спорта, входящие в Зимние Олимпийские игры (Хоккей, фигурное катание, лыжи, биатлон).

Назвать виды спорта, входящие в Летние Олимпийские игры (Плавание, легкая атлетика, футбол, велосипед).

Что такое культуризм? (Развитие определенных мышц тела).

Максимально – 6 баллов (за каждого члена команды, выполнившего задание)

**4 станция «Гигиена»**

Командам предлагается назвать правила личной гигиены и гигиены жилища, не менее 6 по каждой.

Возможные варианты:

1.Принимать душ с мылом не реже раза в неделю

2.Стричь ногти регулярно

3. Мыть голову по мере загрязнения

4. Чистить зубы как минимум дважды в день.

И т.д.

Проветривать помещение

Делать влажную уборку еженедельно

Освещение должно быть достаточным и равномерным

И т.д.

**Максимально – 2 балла (за 6 правил соблюдения каждого вида гигиены)**

**5станция «Айболит»**

Какие меры профилактики гриппа в зимнее время вы знаете?

Назовите болезни «грязных рук» (Желудочно-кишечные расстройства, дизентерия, гепатит (желтуха)).

Какие болезни таит в себе глоток воды из реки или озера? (Холера, дизентерия, гепатит, сальмонеллез, гельминты).

Почему нельзя сразу после занятий физкультурой пить холодную воду? (Резкое охлаждение может вызвать ангину).

Как избежать заболевания педикулезом? (Мыть чаще голову, не пользоваться чужими расческами, не ложиться в чужую постель).

Почему нельзя гладить незнакомых собак? (Возможно заражение глистами, блохами, лишаем).

Признаками какого заболевания может быть покраснение, зуд? (Возможна чесотка, обратиться к врачу).

Как избежать солнечного удара? (Носить головной убор и не находиться долго на солнце).

**Максимально – 4 балла (за каждый пункт задания)**

**6 станция «Закаливание»**

Закаливающие процедуры нам знакомы с самого детского сада, они полезны для нашего здоровья, но требуют соблюдения определенных правил.

Задание командам:

Предлагается ответить на вопросы:

Что такое закаливание?

Ответ:

Закаливание – это активный процесс повышения устойчивости организма человека к холоду; это система закаливающих мероприятий в режиме дня, а не только какая-либо одна закаливающая процедура.

Назовите факторы закаливания.

Ответ:

1. солнце

2. воздух

3. вода

Назовите основные принципы закаливания.

Ответ:

1. систематическое и последовательное проведение закаливающих процедур (ежедневно и без перерывов);

2. постепенное увеличение интенсивности закаливающих процедур;

3. проведение закаливающих процедур с учетом состояния здоровья ребенка;

4. учет индивидуальных особенностей ребенка, недопустимость проведения процедур при отрицательном эмоциональном отношении к ним ребенка;

5. возобновление закаливающих процедур после перерывов следует начинать с тех степеней воздействия, которые были вначале закаливания, но с более быстрым их нарастанием.

Назовите не менее 6 закаливающих процедур.

Ответ:

Солнечные ванны

Воздушные ванны

Водные процедуры

Хождение босиком

Обтирание

Обливание туловища

Купание в открытых водоемах

**Максимально – 4 балла (за каждый пункт задания)**

**7 станция «Вредные привычки»**

Про вредные привычки все знают, это курение, алкоголизм, наркомания и т.д., все они пагубно влияют на наш организм и совершенно не сочетаются со здоровым образом жизни.

Задание командам:

Командам предлагается создать за десять минут «Видеоролик о вредных привычках». Можно работать в любых жанрах: социальная реклама, постановка, мультипликация и другое, использовать музыкальное сопровождение, танцы, переодевание и т.д.

**Максимально – 3 балла (за артистизм, идею и исполнение)**

Каждая команда заработала определенное кол-во кусочков пазла, нужно составить из них полную картину, в это время организатор считает кол-во заработанных баллов и определяет победителя.

**8 станция «Туристическая»**  
Узкая тропинка.

Обозначают 2 узкие «тропинки» длиной 3 – 6 м и шириной 25 см (шнурами, веревками, мелом). Тропинки заканчиваются кругом в 1м.

В каждой команде равное и четное количество участников. По команде «Марш» один из игроков каждой команды берет на спину «живой груз», т.е. члена своей команды, и старается как можно скорее добраться до конечной площадки, чтобы оставить там «груз», вернуться к месту старта. Только после этого вступает в действие следующая пара, не выходя за «тропинку» (штраф 1 очко).

Переправа. (Тренировка равновесия).

Переправляется по бревну (дереву) каждый участник отдельно. За сход с переправы начисляется штрафное очко.

Бег по кочкам.

По команде ребята бегут наперегонки по «кочкам», которые обозначены кругами или расчерчены мелом. Круги располагаются на расстоянии 80-100 см.

Участники штрафуются, если наступят на границу круга или за его пределы. В таком случае игрок возвращается на старт и начинает бег сначала.

Укладка рюкзака.   
По команде укладывают рюкзак с туристическими принадлежностями. Затем застегнуть, подогнать заплечные ремни. Каждый из участников, уложив рюкзак, докладывает: «Готов!». Проверяется руководителем, он штрафует за ошибки.

Тяжелые вещи внизу. Мыло, кружка – в боковых карманах.

**Максимально – 4 балла (за каждый пункт задания)**

- Чтобы завершить наше мероприятие сейчас каждая группа за 5 минут сделает проект-эмблему семьи «Мы за ЗОЖ» .

## Подведение итогов.

Команды сдают свои маршрутные листы, жюри подводит итоги, выявляют победителя по времени прохождения квеста ,сдают эмблему семьи «Мы за ЗОЖ», вручают грамоты победителям и участникам ЗОЖ-квеста.

-Желаю вам крепкого здоровья! И желаю вести здоровый образ жизни!!!!

- Итог. Рефлексия.

# Материалы и оборудование.

Для игры необходимо подготовить раздаточный материал: маршрутные листы с названием станций, игровые площадки, компьютер, экран

# Заключение.

Здоровый образ жизни складывается из ориентации на здоровье как абсолютную жизненную ценность, на идеалы личности, семьи, нации и природы, из эффективных мер питания, образования, физкультуры и спорта, гигиены тела и духа.

В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы у учащихся. Они помогают раскрыть учащимся свой творческий потенциал, показать, как они умеют работать в команде и выявить их знания, умения, навыки, соответствующие тематике квеста. В них можно играть в любом возрасте, главное учитывать возрастные особенности при составлений заданий.

Прохождение квеста даст возможность учащимся и родителям окунуться в мир незабываемых эмоций, а так же укрепит знания по вопросам здорового образа жизни. Данная методическая разработка может быть использована в практике педагогических работников разных категорий: классных руководителей, учителей физической культуры, ОБЖ.

# Список использованных источников.

1. Антонова Л.Н. Психологические основания реализации здоровьесберегающих технологий в образовательных учреждениях / Л.Н. Антонова.- М.: МГОУ, 2004. - 100с.

2. Билык Н.И. Спутник классного руководителя. 5 – 7 классы. – Волгоград: Учитель, 2007.

3. Здоровьесберегающая деятельность школы в учебно-воспитательном процессе: проблемы и пути их решения // Школа.-2005.- №3.- С.52-87.

4. Здоровый образ жизни. Классные часы и мероприятия /сост. Е.В.Дашукевич.- Мн: Красико –Принт, 2013.

5. Еременко Н.И. и др. Классные часы. Копилка классного руководителя. Методическое пособие. – М.:Глобус, Волгоград: Панорама, 2006.

6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р.