

Районное муниципальное казённое учреждение культуры
«Татарская централизованная библиотечная система»
Методико – библиографический отдел



*Методические рекомендации
в помощь организации деятельности библиотек по
формированию здорового образа жизни среди молодежи и
подростков*

г. Татарск
2022

«Молодёжь за здоровый образ жизни»: методические рекомендации в помощь организации деятельности библиотек по формированию здорового образа жизни среди молодежи и подростков/ Районное муниципальное казённое учреждение культуры «Татарская централизованная библиотечная система» методико – библиографический отдел; сост. Н.А. Кучма, Н.Н. Саглаева. - Татарск, 2022.-с.20.

***Чтобы жить, любить,
творить и быть счастливым –***

Здоровый образ жизни сегодня – это требование времени. Проблема его формирования является одной из актуальных в библиотечном обслуживании населения, особенно молодежи. Работа библиотеки в этом направлении предусматривает мероприятия, которые активно пропагандируют здоровый образ жизни, содействуют организации досуга молодежи, привлекают к чтению, знакомят с интересными людьми и их увлечениями.

Формирование сознательной установки на здоровый образ жизни – такова цель мероприятий, проводимых публичными библиотеками. Ориентировать детей и юношество на развитие самостоятельного мышления, на самовоспитание, выработку системы нравственных ценностей и навыков культуры здорового образа жизни, физической активности, прививать стойкий иммунитет к негативным влияниям среды – одна из важнейших задач библиотеки.

Важное место в решении проблем, связанных с пропагандой здорового образа жизни, занимает развитие форм профилактической работы, главная цель которой – повысить ценность собственной жизни в глазах молодого поколения.

Методические рекомендации подготовлены в помощь библиотечным работникам РМКУК «Татарская ЦБС» при организации и проведении массовых мероприятий, направленных на профилактику здорового образа жизни.

Здоровье необходимо любому человеку. Особенно важно сохранить здоровье детей и подростков. Установка на здоровье, здоровый образ жизни не появляются у человека сами собой, а формируются в результате

определенного информационного, педагогического воздействия. Формирование установки на здоровый образ жизни — такова цель мероприятий, проводимых в библиотеках. Пропаганда здорового образа жизни, как библиотечная работа, носит профилактический характер.

Здоровый образ жизни: важные даты

- 17 января - День профилактики гриппа
- 31 января - День профилактики нарушений зрения
- 15 февраля – День здорового образа жизни
- 1 марта – Международный день борьбы с наркотиками
- 24 марта – Всемирный день борьбы с туберкулёзом
- 7 апреля – Всемирный день здоровья
- 17 апреля – День профилактики болезней сердца
- 31 мая – Всемирный день без табака
- 14 июня – Всемирный день донора крови
- 26 июня – Международный день борьбы с наркоманией
- 7 июля – День профилактики алкоголизма
- 11 июля - Всемирный день народонаселения
- 17 июля – День профилактики стоматологических заболеваний
- 16 августа – День здоровья детей, профилактика нарушения зрения
- 21 августа - День здоровья школьников
- 10 сентября - Всемирный день предотвращения самоубийств
- 18 сентября – День здорового питания
- 10 октября - Всемирный день психического здоровья
- 14 ноября – Всемирный день диабета
- 20 ноября – Всемирный день некурения. Профилактика онкологических заболеваний
- 1 декабря – Всемирный день борьбы со СПИДом
- 18 декабря – День профилактики травматизма.



Наиболее приемлемые формы работы – беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений, выпуски

издательской продукции: памятки, тематические рекомендательные списки литературы и др.

Библиотека в первую очередь как центры информации должны участвовать в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения.



❖ По формированию здорового образа жизни можно использовать наглядную форму работы – **книжные выставки**:

Остановись и подумай!
Вредным привычкам – бой!
Жизнь стоит того, чтобы
жить!
Выбери жизнь
Здоровье дороже богатства
Здоровье – это здорово!
Будь спортивным и здоровым
Быстрее. Выше. Сильнее
Быть здоровым - значит быть
счастливым
Быть здоровым – это стильно
Быть здоровым я хочу - пусть
меня научат
Быть здоровым, красивым,
успешным
Быть молодым – быть
здоровым
В будущее без риска
В здоровом теле – здоровый

дух
В путь-дорогу собирайся, за
здоровьем отправляйся!
В честь здоровья
Ваше здоровье в ваших руках
Верить! Жить! Творить!
Волшебные правила здоровья
Вперед по дороге здоровья!
Всё в твоих руках. Думай!
Все краски мира против
наркотиков
Вся жизнь в твоих руках
Вся правда о вредных
привычках
Выбери жизнь!
Выбери Независимость
Выбираем жизнь без
табачного дыма
Выбирай спорт! Выбирай
здоровье!

❖ Помимо книг и периодических изданий можно представить **тесты** про здоровый образ жизни и его профилактика, энциклопедии, рекламную продукцию (**буклеты, листовки, памятки**) направленные на пропаганду здорового образа жизни. Среди них:

- «Скажи жизни: «Да»!
- «Страна здоровья, силы, красоты»
- «Право на жизнь»
- «Знать, чтобы жить».

В целях профилактики асоциальных явлений можно организовать различные *акции*,



конференции. В рамках конференций проводятся мастер-классы, круглые столы, творческие проекты.

«День без дыма»

«Молодежь - за здоровый образ жизни»

«Молодежь — за ЗОЖ»

«Нет наркотикам!»

«Подростки против наркотиков».

❖ **Реализовать программы:** «Азбука здоровья», «Слагаемые здоровья», «Наше здоровье — в наших руках», «Здоровая молодежь – здоровая Россия».

Также, можно организовать **выставки рисунков** под названием «Здоровое питание», «Я за ЗОЖ!», «ЗОЖ — это лучший выбор для вас!».

❖ Можно постоянно **организовать встречи с ведущими специалистами** по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодежи:

— **лекции:** «Здоровье — знак благополучия», «Что значит быть эмоционально здоровым?», «Курение и алкоголизм — это беда»;

— организовать **беседы на тему:** «Здоровый образ жизни», «Мифы и правда о наркотиках», «Экология и здоровье», «Твори добро во имя жизни», «Жизнь у вас одна!», «Убеждают в пользе ЗОЖ»;

— **уроки нравственности:** «Благоразумие и глупость», «Наркотик губит талант», «Посеешь привычку — пожнёшь характер», «Что спасёт нас?»;

— **тематические вечера:** «Суд над табаком», «Быть здоровым — это модно», «ЗОЖ — лучше, чем сигареты», «Чтобы не очутиться в кошмаре», «Всё в наших руках», «Правильный выбор — жизнь без наркотиков» и многие другие.

— **Дни информации**, например такие как:

«Что читать, чтобы не попасть в дурное общество»

«День без дыма»

«Ступени здоровья»

— **мастер – классы, круглые столы, творческие проекты:**

«Молодежь против наркотиков»

«Жизнь без вредных привычек»

«Знать, чтобы не ошибиться»

«Жизнь прекрасна, не губите её»



❖ В целях предоставления полной информации **детям и подросткам по здоровому образу жизни**, о спорте библиотекам следует создавать электронные базы данных.

Рекомендуется провести **мероприятия различных форм:**

о беседа-игра «Азбука здоровья малышей»;

- о информационный час «Береги здоровье смолоду»;
- о агитбригада «Быть здоровым – это стильно»;
- о путешествие по сайтам Интернет «Я выбираю здоровье»;
- о тематический вечер «Мы за здоровый образ жизни»;
- о круглый стол «Трудно ли быть здоровым?»;
- о День народных игр «В здоровом теле - здоровый дух»;
- о познавательного-игровой турнир «Марафон здоровья»;
- о час здоровья «Не допустить беды!»;
- о час информации «Быть здоровым престижно!»;
- о час размышлений «Путь к здоровому образу жизни»;
- о День информации «Зеленая аптека в гостях у лета»;
- о час здоровья «В светлое будущее без вредных привычек».

— **Для учащихся младших классов** можно организовать «Веселые перемены», «Веселые старты», конкурс на лучшую физзарядку, экскурсии на природу и др.

- **Для учащихся старших классов** провести спортивные праздники, игры:
 - «Путешествие на поезде здоровья»
 - «Зимние забавы», «Ура, каникулы!»
 - «Мама, папа, я — здоровая семья»
 - «Рыцарский турнир».

В библиотеке можно организовать **«Уголки здоровья»**: «Советы доктора Градусника», «Неболейки», где дети получают знания валеологического характера. В «Уголках здоровья» оформить материал: по ведению здорового образа жизни, рациональному питанию, соблюдению правил безопасного поведения и правил личной гигиены.

Пропаганда здорового образа жизни в библиотечной работе, должна носить профилактический характер: предлагать альтернативу, возможность выбора своего места в жизни; заинтересовать разнообразными увлечениями. Важно, чтобы подрастающее поколение поняло, что в реальной жизни есть очень много увлекательного и интересного.

❖ Организация летних чтений — прекрасная возможность для привития детям навыков здорового образа жизни. **Цикл мероприятий на свежем воздухе:**

- о игра-экспедиция «В путь-дорогу собирайся — за здоровьем отправляйся», «Встреча на цветочной поляне»,
- о час полезных советов «Путешествие в мир безопасности и здоровья»,
- о театрализованная викторина «Мы за здоровый образ жизни»,
- о урок здоровья «Интересно о полезном» (о молоке, его полезных свойствах),
- о турнир «Богатырские забавы»,
- о спортивно-экологический марафон «Лесные тропинки»,



Одной из форм организации оздоровительной работы, приобщения к ЗОЖ являются **фольклорные народные игры.**

В настоящее время детская игровая культура во многом утрачена. Игры детей зачастую однообразны, а иногда это просто копирование мультфильмов, различных программ.

Сокращается двигательная активность детей как в семье (дети привязаны к телевизору и компьютерным играм), так и в детском саду, и в школе (увеличивается продолжительность образовательной деятельности с преобладанием статических поз). А это значит, что теряется творческая природа игры, обедняется содержание и сюжеты, а значит, и внутренний мир ребёнка. Ограничиваются возможности его самовыражения и развития. В этой ситуации обращение к народным играм — основе игровой культуры в целом — это не только духовное обогащение ребёнка, но и огромный потенциал для его физического развития.

Народные подвижные игры — это школа воспитания, где удивительно совершенные и ценные произведения народного творчества, создавались и оттачивались десятками поколений, вбирая в себя опыт целого народа.

Народные игры разнообразны, развлекательны и эмоциональны. Они доступны для детей, начиная с дошкольного возраста и не менее интересны для взрослых.

Ценность фольклорных народных игр заключается в том, что они:

- способствуют улучшению деятельности значимых физиологических систем организма (дыхательной системы, нервной системы, сердечно-сосудистой системы);
- способствуют улучшению развития физической подготовленности занимающихся;
- благоприятно влияют на формирование интонационно-выразительной речи, концентрацию внимания, увеличивают словарный запас;
- раскрывают творческий потенциал молодёжи, что является важным в учебно-воспитательном процессе.

В педагогическом отношении большое значение фольклорных народных игр в том, что они оказывают большое влияние на нравственное воспитание, формирование характера, воспитания мышления и ума, силы воли, развивают, создают определённый духовный настрой, проявляют интерес к народному творчеству.

Особенностью народных подвижных игр является комплексность воздействия на личность, в игре формируются физические, умственные,

трудовые, нравственные и эстетические качества.

Фольклорные игры имеют различные классификации:

- по возрастным особенностям (для детей младшего, среднего и старшего дошкольного возраста);
- по содержанию, тематике и организации;
- по двигательному содержанию (игры с бегом, игры с прыжками, метание и т. д.);
- по образному содержанию они делятся на игры с сюжетом и без сюжета, со словесным сопровождением и без словесного сопровождения, по способу распределения на роль (с помощью считалок, скороговорок или жеребьёвок);
- по динамическим характеристикам различаются игры большой и малой подвижности, а также различаются проявлением различных двигательных качеств (ловкости и точности движений, быстроты реакции, меткости глазомера, ритмичности и пластики движений, ориентировки в пространстве);
- существуют игры, ориентированные на проявление психических качеств. Это игры на развитие концентрации и устойчивости внимания; зрительной, слуховой, моторной памяти; творческого воображения; наглядно-образного мышления; связной речи и т. д.
- особую группу составляют игры-хороводы.

Характерная особенность народных подвижных игр в том, что двигательные действия (бег, прыжки, метание, броски, передачи и ловля мяча, сопротивления и др.) мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется. Они просты и общедоступны. В них каждый может найти себе активную роль по силам и способностям. Атрибуты для этих игр могут быть изготовлены самими играющими, большинство игр не требует специально оборудованного места. Даже для подвижных игр достаточно обычной лужайки или «пятачка» во дворе.

Несомненна роль народной игры в умственном воспитании детей. С её помощью они познают окружающий мир, овладевают пространственной терминологией. Учатся осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации, соблюдать правила игры, развивается внимание, мышление, воображение, память.

Важную роль в процессе обучения и применения игр в сочетании с народными традициями играет одновременное применение речевых ритмов с ритмом движения всего тела. Подвижные игры способствуют развитию речи ребенка, с их помощью обогащается словарный запас, так как игры часто сопровождаются песнями, стихотворениями, считалками. Параллельно с двигательными навыками развивается мимика и пластичность, координация различных видов моторики и точность, автоматизация звуков, произношение звуков, формируется интонация.

В фольклорных играх совершенствуется эстетическое восприятие мира.

Происходит приобщение к национальной культуре. Во время подвижных игр у детей развиваются такие качества, как инициатива и самостоятельность, уверенность и настойчивость. Другой важной особенностью игр является то, что они проводятся летом и зимой на открытом воздухе, а это эффективное средство закаливания организма.

РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

Условно русские подвижные игры можно распределить на группы:

1. Игры, отражающие отношение человека к природе. Русский народ всегда трепетно относился к природе, берег её, прославлял. Эти игры воспитывают доброе отношение к окружающему миру. («В коршуна», «Заинька беленький», «У медведя во бору», «Ручеёк» и др.).

2. Игры, отражающие историческое наследие русского народа, быт русского народа, повседневные занятия предков. («Горшки», «Пирожок», «Лапти», «Поясок», «Кузнецы» и др.).

3. Игры, которые дают возможность помериться силой и ловкостью, проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию, побуждают стремление детей стать сильнее, победить всех. («Горелки», «Жмурки», «Ловишка», «Растяпа», «Краски», «Тяни в круг», «Бой петухов»,

«Достань камешек», «Перетяни за черту», «Взятие снежной крепости», «Цепи кованые», «Перетягивание каната», «Варёная репка», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления», «Бои на бревне» и их различные варианты.) Эти игры очень нравятся детям, особенно мальчикам. В них каждый желающий может проявить себя, ведь они не только развивают силовые качества, но и учат честным отношениям друг с другом, способствуют укреплению дружбы, выявлению симпатий детей, сплочению коллектива.

Для **младшего возраста** выбираются наиболее простые игры, которые привлекают своей напевностью, эмоциональностью. Это игры с песенным и стихотворным сопровождением, хороводы («Зайка беленький сидит», «По ровненькой дорожке», «У медведя во бору», «Котенька-коток», «Пчёлки и ласточка».) Эти игры строятся на основе опыта детей, представлений, знаний об окружающей жизни, явлениях природы, образе жизни и повадках животных и птиц. Главное, чтобы игровые образы были понятны и интересны детям. Для этого в работе с детьми можно использовать маски, элементы одежды, иллюстрации, игрушки, художественную литературу, малые формы фольклора: «Петушок, петушок...», «Как у нашего кота». Стараться организовать игру живо, весело.

В **средней дошкольной группе** вводится понятие «водящий». На роль водящего выбирается шустрый, смыслённый ребёнок, потому что водящий — важная фигура в игре. Ведь от него зависит, насколько интересно и оживлённо пройдет игра. Ловкий и сообразительный водящий, выбранный в начале игры, послужит хорошим примером для остальных ребят, которым придётся выполнять эту роль через некоторое время.

Выбор водящего чаще всего происходит с помощью считалки — коротких рифмованных стихов.

В **старшем дошкольном возрасте** дети знакомятся с новыми способами выбора водящего: зазывалки, жеребьёвки, угады, сговоры.

Зазывалки использовались как зачин, призывающий потенциальных участников к игре:

Тай-тай, налетай!

Кто в жмурки (прятки, салки и т. д.) играй?

Когда набиралось достаточное количество игроков, зазывала заканчивал набор.

Тай-тай, налетай, никого не принимай!

Так как в большинстве игр требуется водящий, нередко зазывалка использовалась заодно и для его определения.

Традиционно в русских народных играх для выбора водящего используют жребий. Все участники при этом в равных условиях, и лишь случай решает, кому повезёт и как распределятся силы.

Если игра требует разделения на команды, используется сговор (уговор, подбор). Участники игры сговариваются между собой, кого как называть (птицей, растением, животным). И, разбившись на пары, предлагают капитанам выбрать любое из двух названий.

Сговоры бывают разные:

Что возьмёшь: «Наливное яблочко или золотое блюдечко?»

«Медведя лохматого или козла рогатого?»

«Из речки ерша или из леса ежа?»

Существуют и другие жеребьёвки — угады. Например: по количеству играющих — берут палочки (соломки, бумажки). Одна из них должна быть короче или длиннее. Кто вытянет самую длинную (короткую) палочку — как уговорились, — тот и водит.

У детей **старшего возраста** в процессе ознакомления с русской народной подвижной игрой важно развивать интерес к истории родной страны, народной культуре, фольклору (знакомить с пословицами, поговорками, приметами), а также с календарными народными играми. Это игры посвящённые циклам земледельческого календаря. В них заключена информация, дающая представление о повседневной жизни наших предков — их быте, труде, мировоззрении.

На Новый год, Колядки можно проводить следующие игры: «Бабка Ёжка», «Жмурки»; «Дедушка-рожок», «Слепой козёл», «Звонарь».

Масленица: «Горелки», «Гори, гори ясно», «Лапти», «Пятнашки с мячом», «Колечко», «Салки».

Пасха: «Солнышко», «Берёза», «Бой яйцами», «Катание яиц с горки», «Цепи кованые», «Вышибала».

В процессе использования фольклорных игр могут решаться следующие задачи:

- создание благоприятной окружающей социальной

здоровьесберегающей и развивающей среды;

- формирование необходимого двигательного и речевого опыта;
- укрепление функционального состояния, психического и духовного здоровья;
- повышение творческого потенциала;
- формирование чувства патриотизма, а также духовно-нравственного и социокультурного компонента личности.

Их легко можно включить в непосредственно образовательную деятельность, в развлечения, использовать как физкультминутки. Подвижные игры обеспечивают психологическую разрядку, восстанавливают душевное равновесие.

Благодаря знакомству с народными играми, мы сохраняем свои традиции, передаём их будущему поколению и тем самым обеспечиваем духовное здоровье наших детей.



В настоящее время игры в формате квестов очень востребованы. Особым интересом пользуются активные квесты, которые проводятся на природе.

АКТИВНЫЕ КВЕСТЫ — это увлекательный досуг, направленный на формирование культуры ЗОЖ у подрастающего поколения, проявление ответственности, самостоятельности и командного взаимодействия, а также

популяризации физической активности.

Одним из популярных разновидностей активных квестов является **ГЕОКЕШИНГ**.

Геокешинг (geo — земля и cache — тайник) — «поиск тайника в земле», приключенческая игра с элементами туризма и краеведения. Задача, которую решают игроки в геокешинг — поиск тайников, сделанных другими участниками игры. В геокешинг играют миллионы жителей разных стран мира. При этом они используют устройства, имеющие GPS-приёмник. Такие как ноутбук, навигатор, смартфон или планшет.

Геокешинг — игра на ориентирование. Правила игры надо выполнять всем участникам, иначе игра не получится.

1. Зарегистрироваться на сайте — там размещены GPS-координаты «кладов», спрятанных на территории ряда стран.
2. Найти тайник.
3. Забрать из тайника понравившийся предмет.
4. В тайник положить предмет, взамен взятого.
5. Написать на сайте о своей находке.

Главная особенность российского геокешинга — «тайники» создаются в местах, обладающих природным, историческим, культурным или географическим интересом. Так что сайты с базами геокешинговых

тайников являются отличными подборками достопримечательностей, которыми пользуются и туристы, и краеведы, и организаторы соревнований.

Огромная популярность геокешинга неслучайна. Ведь игра доступна фактически для каждого желающего: ни возраст, ни уровень спортивной подготовки, ни способ передвижения не важны. Как правило, в столь обширной базе всегда можно подобрать доступный вариант. Есть места, куда можно добраться только пешком, есть подходящие варианты для велосипедистов, автомобилистов, любителей водных путешествий. К тому же для участия в игре достаточно GPS-навигатора или любого другого современного гаджета, способного определять координаты точек.

Существуют мобильные приложения, у которых есть множество полезных опций, облегчающих поиск тайников. Например, вы можете выбрать способ навигации до выбранной точки — автомобильную или пешеходную — или перевести информацию о тайнике на другой язык. Удобно и то, что начать играть можно в любой момент, без предварительной подготовки.

Очень увлекательным является процесс нахождения многошагового тайника. Прежде чем вы дойдёте до конечной точки, вас ждёт целый ряд промежуточных этапов. Бывает, что приходится последовательно искать несколько контейнеров — в первом находятся координаты второго, во втором — третьего и так далее по цепочке до основной закладки. А может потребоваться выполнение несложных заданий для определения итоговых GPS-координат: посчитать колонны у ротонды или скульптуры на аллее, сложить все цифры на памятной табличке или количество ступеней у лестницы. После правильного выполнения всех заданий на основе нехитрой формулы быстро вычисляются нужные координаты. При этом, если поблизости есть несколько объектов, заслуживающих внимания, авторы пошагового тайника составляют маршрут так, чтобы их все посетить. Так что поиски «клада» проходят в формате экскурсии по местным достопримечательностям.

В отдельную группу выделены тайники, создание которых приурочено к проведению какого-то события (вечера авторской песни в лесу или соревнования по спортивному ориентированию). А может быть просто назначено место слёта геокешеров, где и закладывается тайник. У таких кладов «срок жизни» ограничен. Ещё существуют экстремальные тайники — их не нужно посещать в одиночку. Они могут быть заложены в труднодоступных местах, куда не стоит идти без специального оборудования и навыков.

Тайники могут быть традиционные, виртуальные, сезонные, многошаговые и так далее. Есть даже крошечные нанотайники, внутри которых помещается лишь узкая бумажная ленточка для отметки посещений. Наиболее распространённый вариант — традиционные тайники, где известны точные координаты точки, основные ориентиры и максимально удобные пути подхода или подъезда. В случае, когда создание

традиционного тайника с закладкой контейнера невозможно или затруднительно, можно создать виртуальный тайник. Его взятие определяется ответом на определённый вопрос, связанный с тем местом, где он расположен. Ответ нужно отправить администраторам игры.

Что касается самих тайников, то они не представляют собой материальной ценности — объектом поиска, как правило, является замаскированный пластиковый контейнер с безделушками и полезными мелочами. Внутри контейнера вы можете найти компакт-диски, значки, канцелярские принадлежности, батарейки, зажигалки, интересные монеты, брелки, детские игрушки и так далее. Так что эти «клады» ценны отнюдь не содержимым, а самим фактом посещения данного места.

Обязательные атрибуты «клада»: блокнот, карандаш и точилка, которые нужны для записей. В блокноте ведётся летопись — в самом начале есть информация о времени создания, названии и авторе тайника, перечислены изначально находящиеся в нём предметы. А дальше в хронологическом порядке делают отметки те, кто его находит. Если что-то из предметов взял или, наоборот, добавил, то это также отражается как в блокноте, так и впоследствии на сайте.

В последнее время появились тайники, в которых в числе прочих предметов лежит SD-флешка. Тот, кто находит такой тайник, вставляет флешку в свой фотоаппарат и делает фотографию или записывает своё аудиоприветствие. Следующий человек, нашедший этот тайник, может посмотреть или прослушать все записи предыдущих посетителей.

Виды маршрутов

Для составления маршрута можно использовать разные варианты:

- **Маршрутный лист** (на нём могут быть просто написаны последовательно станции и где они расположены, а могут быть загадки, ребусы, зашифрованное слово, ответ на которые и будет то место, куда надо последовать).

- **«Волшебный клубок»** (на клубке ниток последовательно прикреплены записки с названием того места, куда надо отправиться. Постепенно разматывая клубок, дети перемещаются от станции к станции).

- **Карта** (схематическое изображение маршрута).

- **«Волшебный экран»** (планшет или ноутбук, где последовательно расположены фотографии тех мест, куда должны последовать участники).

Чаще всего используются линейные маршруты, где участники идут от одной точки по определённому маршруту и встречаются в другой точке, на конечной станции.

Кольцевые маршруты, очень похожи на линейные, только они начинаются и заканчиваются в одной и той же точке, а вот прохождение станций может идти в разном порядке.

В ходе игры геокешинг участники не только активно двигаются, совершенствуют свои физические навыки и умения, но и развиваются умственно. Участвуя в игре, дети самовыражаются, узнают новые сведения, обогащающие их представление о мире людей и животных,

нравственных ценностях, о важности своего здоровья и здоровья окружающих, учатся правилам безопасного поведения. Данное направление становится актуальным, так как помогает осуществить комплексно-деятельный подход к развитию личности каждого ребенка. Это лучший способ познакомить детей с природой родного края, достопримечательностями.

В заключение хотелось бы отметить, что в библиотеках уже наработана целая система форм и методов пропаганды здорового образа жизни и профилактики асоциальных явлений в обществе. Очень важно в этой работе, указывая на отрицательные последствия вредных привычек (наркомания, курение, алкоголизм), показывать преимущества здорового образа жизни. При этом необходимо связывать негативное влияние вредных привычек не только на здоровье, но и на будущее социально-психологическое благополучие, возможность получения хорошего образования, профессии, создания семьи — ценности, которые важны для молодого человека.

Нам есть над чем работать, поле нашей деятельности огромно, а главная цель нашей работы — формирование у молодёжи убеждения в престижности здорового поведения и воспитание потребности в здоровом образе жизни.

Перечень рекомендованных форм и наименований мероприятий по популяризации спорта и физической культуры

- проект «Читай, и ты победишь!»;
- занимательные мероприятия: «Библио-кросс», «Спринтерское чтение», «Библиотечное ориентирование», «Читательский забег», «Мода и здоровье»;
- конкурс знатоков по истории Олимпийских игр,
- спорт-викторины «Назови Олимпийских чемпионов», «От Афин до Сочи»;
- спортивный час «Физкульт-ура!»;
- диспут «Кто счастливее больной король или здоровый нищий?»;
- развлекательные конкурсы «Пароль в страну здоровья», «Рыцарский турнир», «Твое здоровье: Спорт, спорт!», «Богатырские потешки»;
- библио-микс «Все о спорте»;
- «Аллея спортивной библиотечной славы», на которой представлены грамоты, дипломы за спортивные достижения читателей, сотрудников библиотеки и их детей, фотографии, посвященные спорту;
- информационные полки, стенды «Спорт. Здоровье. Красота», «Здоровье молодежи - богатство России»;
- уголок здоровья «Для полезных привычек вести со спортивных страничек»;
- книжно-иллюстративные выставки «Твои ориентиры – красота и

здоровье»;

- пресс-информ «Обыкновенные рецепты здоровья»;
- рекомендательный список литературы «Спортивная позиция» и др.

Список сценариев мероприятий, посвященных ЗОЖ

Абрамова, И. И. Фруктовый коктейль: Интеллектуальная игра для старшеклассников [Текст] / И. И. Абрамова // Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 5. – С. 86 – 88.

Балтабаева, Е. А. Выбери жизнь: Беседа, посвящённая проблеме СПИДа [Текст] / Е. А. Балтабаева // Читаем, учимся, играем. – 2007. - № 4. – С. 105 – 109.

Борисенко, Г. В. Похититель рассудка: Классный час о вреде алкоголя для 6-9 классов [Текст] / Г. В. Борисенко // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 2. – С. 99 - 103.

Галдина, Е. В. В будущее без вредных привычек: Познавательный материал о вреде табакокурения с математическими примерами для 6-8 классов [Текст] / Е. В. Галдина // Читаем, учимся, играем. – 2014. - № 6. – С. 85 - 88.

Глубоковских, М. Кашель Вирусович, грипп-прилипучий, вредный тип [Текст] / М. Глубоковских // Читаем, учимся, играем. – 2018. – №1. – С. 102 – 106. – Текст: непосредственный.

Дорожкина, Н.И. Витаминная азбука [Текст]: Классный час о витаминах / Н.И. Дорожкина // Читаем, учимся, играем. – 2017. - № 4. – С. 785 - 82.

Железнякова, Н. В. Суд над наркоманией: Урок для 7 – 11 классов [Текст] / Н. В. Железнякова // Читаем, учимся, играем. – 2007. - № 10. – С. 106 - 108.

Зайчикова, Ю. В. Что же будет со всеми нами? [Текст] /Ю. В. Зайчикова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 1. – С. 108 – 109.

Каратушина, А. В. Два мира: Сценарий постановки о первой любви и опасности наркозависимости для 6-10 классов [Текст] / А. В. Каратушина // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 5. – С. 38 - 42.

Каратушина, А. В. Последняя поэма: Театрализованная постановка о первой любви и вреде наркомании для 9-11 классов [Текст] /А. В. Каратушина // Читаем, учимся, играем. – 2014. - № 6. – С. 89 - 96.

Ковальская, Марина Владимировна. Её маслом точно не испортишь: сценарий о каше для учащихся 5 – 6 классов. / М. В. Ковальская // Читаем, учимся, играем. – 2020. – №7. – С.96 –102. – Текст: непосредственный.

Кербицкова, Н. Л. Как был побеждён Никотинус: Спектакль по теме «Я выбираю жизнь» ко Всемирному дню без табака для 1-4 классов [Текст] / Н. Л. Кербицкова // Игровая библиотека. – 2015. - № 2. – С. 106 – 111.

Кочурова, С. Н. Прислушайся к своему сердцу: Театрализованное представление о вреде курения [Текст] / С. Н. Кочурова // Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 7. – С. 103 – 105.

Кургина, Н.И. Семь заповедных лепестков [Текст]: Правила здорового образа жизни /Н.И.Кургина // Читаем, учимся, играем. – 2019. - № 6. – С.

108 - 110.

Лыткина, Т. М. Бег по кругу: Классный час против наркотической зависимости для 9- 11 классов [Текст] / Т. М. Лыткина // Читаем, учимся, играем. – 2008. - № 5. – С. 109 - 110.

Лядова, И. А. Осторожно! Наркомания. СПИД: Устный журнал [Текст] / И. А. Лядова

// Читаем, учимся, играем. – 2006. - № 11. –С. 101 - 104.

Некрасов, И. Б. На привале у костра: Игровая программа для проведения в походе или во время прогулки на свежем воздухе [Текст] / И. Б. Некрасов // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 6. – С. 80 - 81.

Остапчук, Т. Н. Как питаешься, так и улыбаешься: Развлекательно-познавательная игра для 6-7 классов [Текст] / Т. Н. Остапчук // Читаем, учимся, играем. – 2008. - № 1. – С. 97 - 103.

Пагубные привычки: Мероприятия по ЗОЖ [Текст] // Читаем, учимся, играем. – 2009. -

№ 1. – С. 102 – 108.

Пешкун, Л. Г. Жаркий день в Спортландии: Игровое мероприятие по ЗОЖ для 6-9 классов [Текст] / Л. Г. Пешкун // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 6. – С. 74 - 79.

Пильникова, Л. П. Сказка про доктора Айболита: Сценарий о вредных привычках [Текст] / Л. П. Пильникова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 3. – С. 99 - 101.

Постникова, Г. П. Мёд от болезней спасёт: Открытый урок, посвящённый апитерапии для 5 – 10 классов [Текст] / Г. П. Постникова // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 4. – С. 102 -106.

Потанина, И. И. Здоровье на тарелке: Познавательный час о вкусной и полезной пище для 4-7 классов [Текст] / И. И. Потанина // Читаем, учимся, играем. – 2013. - № 1. – С. 65 - 71.

Смелова, В. Г. Оратория во славу витаминов: Сценарий познавательного мероприятия [Текст] / В. Г. Смелова // Читаем, учимся, играем. – 2005. - № 7. – С. 103 - 109.

Степушина, В.Ю. Нам лекарства не нужны [Текст]: Командная игра про ЗОЖ / В. Ю. Степушина // Читаем, учимся, играем. – 2016. - № 11. – С. 102 - 105.

Табачных, А.В. Кто правильно питается, тот с болезнями не знается [Текст] : Разговор о здоровом рационе / А.В. Табачных // Читаем, учимся, играем. – 2018. - № 10. – С. 90 - 92.

Усова, Н. В. Сердце, как хорошо, что ты такое! Внеклассное мероприятие о профилактике сердечно-сосудистых заболеваний для старшеклассников [Текст] / Н. В. Усова // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 4. – С. 107 – 111.

Цымбалюк, С. В. Сделать выбор не поздно! : Выступление агитбригады, направленное на борьбу с вредными привычками человечества ко Дню здоровья [Текст] / С. В. Цымбалюк // Читаем, учимся, играем. – 2015. - № 1. – С. 108 -111.

Шершова, А. С. Твердо скажем – НЕТ! [Текст] / А. С. Шершова // Читаем, учимся, играем. – 2018. - № 11. – С. 107 -111.

Якимович, В. В. Дистанция длиной в тысячелетия: литературно-олимпийская эстафета [Текст] / В. В. Якимович // Читаем, учимся, играем. – 2003. - № 6. – С. 53 - 68.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, С. П. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни через русские народные подвижные игры [Электронный ресурс] / С. П. Андреева ; Муницип. автоном. дошк. образоват. учреждение «Маугли».

— Когалым. — Режим доступа: <https://www.adou.ru/categories/2/articles/218>.

2. Геокэшинг: квест для путешественников [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <https://ok-inform.ru/obshchestvo/tourism/67421-geokeshing-kvest-dlya-puteshestvennikov.html>.

3. Потенциал образовательного геокешинга в развитии детей дошкольного возраста при реализации ФГОС ДО: консультация для воспитателей / сост. Доронина Е. Ю. [Электронный ресурс]. — Режим доступа: <http://doshkolnik.ru/pedagogika/20523-potencial-obrazovatel'nogo-geokeshinga-v-razvitii-deteiy-doshkol'nogo-vozrasta-pri-realizacii-fgos-do.html>.

4. Садовников, Е. С. Системные механизмы формирования здорового образа жизни молодёжи в пространстве физкультурно-патриотического воспитания: монография / Е. С. Садовников. — Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2013. — 142 с.

5. Кольцов, Д. А. Молдавские народные игры как фактор здоровьесбережения у молодёжи // Формирование здорового образа жизни детей и подростков: тенденции и инновации: матер. IV междунар. науч.-практ. конф. (г. Белгород, 7 апр. 2017 г.): в 2 ч. / под ред. Е. А. Богачевой. — Воронеж: Издат-Черноземье, 2017. — Ч. 1. — С. 304–307.

6. Чaxeева, С. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе формирования у детей здорового образа жизни / С. Чaxeева

[Электронный ресурс] // МААМ.RU :

Международный образовательный портал. — Режим доступа:



<https://www.maam.ru/detskijasad/-ispolzovanie-inovacionyh-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-procese->

Адрес: 632122,
Новосибирская область,
Татарский район,
г. Татарск, ул. Ленина, 67-а

