

Краевое государственное бюджетное научное учреждение культуры
«ДАЛЬНЕВОСТОЧНАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ НАУЧНАЯ БИБЛИОТЕКА»
ОТДЕЛ НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ И НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

**ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НАСЕЛЕНИЯ В
УСЛОВИЯХ БИБЛИОТЕКИ**

Консультация

Составитель О. А. Ли

ХАБАРОВСК

2019

В современных социально-экономических условиях остро встаёт проблема формирования здоровьесберегающей культуры, воспитания навыков здорового образа жизни. В условиях быстро меняющегося общества происходят изменения социальных функций библиотеки. Она выступает не только как информационный центр и досуговое учреждение — активно расширяется социально-педагогическое содержание её работы.

Здоровье — не подарок, вручённый при рождении раз и навсегда. Его можно укрепить, а можно разрушить. Формирование здорового образа жизни — общекультурная и социальная задача, стоящая перед обществом.

Участие библиотеки в решение этой задачи — подтверждение её просветительской и педагогической функции. Работа ведётся в тесном сотрудничестве с образовательными учреждениями. Наиболее популярные и приемлемые формы работы — *беседы, книжные выставки, просмотры, обзоры, уроки здоровья, часы размышлений* и др.

Помимо книг и периодических изданий библиотеки предоставляют *тесты, энциклопедии, рекламную продукцию (буклеты, листовки)* направленные на пропаганду здорового образа жизни.

В целях профилактики асоциальных явлений реализуются различные *акции, конференции*. В рамках конференций *проводятся мастер-классы, круглые столы, творческие проекты*.

Организуются *встречи с ведущими специалистами* по правовому, антинаркотическому, нравственному воспитанию подростков и молодёжи.

Пропаганда здорового образа жизни проводится в виде приобщения к физической культуре. Для учащихся младших классов организуются *«весёлые переменки», «весёлые старты», конкурсы на лучшую физзарядку, экскурсии на природу, прогулки в парк с игровой программой*.

Для учащихся старших классов проводятся *спортивные праздники, игры*.

Ещё одна ниша работы библиотек — *школы здоровья* при лечебных учреждениях, направленные на повышение уровня знаний, информированности, приобретения практических навыков для пациентов, имеющих различные хронические заболевания.

В библиотеках организуются *«уголки здоровья»*, где дети получают знания валеологического характера, учатся анализировать своё состояние здоровья, самочувствие, поведение, давать себе объективную оценку, осваивают навыки сохранения и укрепления здоровья.

Как видим, работа по формированию ЗОЖ ведётся библиотеками довольно активно и по всем направлениям. Но можно ли говорить о серьёзных положительных изменениях образа жизни населения?

Показательный пример: однажды группе детей задали вопрос «Делаете ли вы зарядку по утрам?». Руки подняли лишь несколько человек. Тогда их спросили: «Говорили ли вам, что делать зарядку полезно для здоровья?», утвердительно ответили все... Так как же нужно доносить информацию, чтобы побудить человека к действию (или бездействию, если речь идёт о вредных привычках)?

В настоящее время в научной литературе констатируется, что у человека снижена мотивация заниматься оздоровительной деятельностью с целью сохранить и повысить уровень своего здоровья. По мнению известного советского академика Н. М. Амосова, человек не может «ни сдерживать себя в еде, ни заставить делать физкультуру, даже если он верит в полезность такого режима», так как для этого ему придётся ограничить себя в удовольствиях. А потому, главным условием достижения благополучия и здоровья является положение, когда режим нагрузок и ограничений оправдан достижением оздоровительного эффекта. Тогда появляется чувство успешности, удовлетворённость собой и устремлённость к новым успехам.

Показательным примером является работа с детьми, проводимая в детском саду «Берёзка» поселка Безенчук Самарской области.

Однажды детей сводили в цирк, где главными участниками выступления были подростки с 10 лет. Это удивило и потрясло детей. Свои впечатления и эмоции они отразили в ярких позитивных рисунках, в которых прослеживалось желание быть похожими на юных артистов.

Возник вопрос, как стать такими же смелыми, ловкими, гибкими и здоровыми. Создавшийся мотив позволил нацелить детей на сбор соответствующей информации, где главными помощниками стали родители.

Собранную информацию изучили, рассмотрели предложения детей и вынесли решение организовать спортивный кружок. Полученные знания дали детям понять, что с готовыми физическими способностями не рождаются — их приобретают усиленными тренировками. Процесс тренировок проходил в игровой форме, где дети не только осваивали новые движения, но и получали положительные эмоции. У девочек появилась гибкость, пластика, грациозность, у мальчиков — сила, ловкость и выносливость.

Для родителей и детей был организован праздник «Мы любим цирк» и выставка детских рисунков. Одним из номеров циркового представления было выступление девочек (аэробика в стиле «чирлидинг»)¹. Этот номер так понравился всем, что был выставлен на районный фестиваль аэробики «Майские звездочки», посвящённый Международному дню семьи.

Родители приняли самое активное участие в организации поездки на праздник, в съёмке видеofilmа и как активная группа поддержки.

После выпуска из детского сада дети продолжили занятия в цирковой студии, организованной в школе.

ФОЛЬКЛОРНЫЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ

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);

¹ **Чирлидинг** — вид спорта, сочетающий элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). **Чирлидинг** зародился в США в 1870-е годы и приобрёл наиболее широкое распространение к середине XX века.

- 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 «пяточка» 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», «Зайка 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, приметам), 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.

ФОРУМ-ТЕАТР

Совершенно новая, перспективная и востребованная форма работы с молодёжью — игровые занятия и тренинги в небольшой аудитории с привлечением информационных ресурсов библиотеки. Речь идёт о проблемах, связанных с наркоманией, СПИДом, инфекциями, передающимися половым путём, стрессами и неумением находить общий язык с другими.

Анализ системы профилактической работы в библиотеках показывает, что необходимо переходить от информирования (эта задача уже решена) к развитию умений и навыков здоровьесберегающего поведения. Одной из приемлемых технологий, позволяющих формировать модели безопасного поведения в ситуациях риска, является «Форум-театр».

Основоположником «Форум-театра» является бразильский режиссёр Августо Боаль. В 60-х годах XX столетия он создал «газетный театр», в котором труппа занималась инсценировкой газетных статей. Эти спектакли демонстрировались тем, кто не был обучен грамоте. На одном из таких выступлений, рассказывающем о бунте на фабрике, когда актёры проигрывали мизансцену, кто-то из зрителей сказал «СТОП».

— Почему вы остановили спектакль? — спросил Августо Боаль.

— Вы неправильно рассказываете, я там был, я знаю, — ответил мужчина.

— Тогда покажите, как было дело на самом деле, — и мужчина вышел из толпы, встал на место актёра и, проигрывая, изменил ситуацию.

Когда труппа начала играть заново, мужчина вновь выкрикнул «СТОП» и снова вышел заменять актёров. Так и появился «Форум-театр» или «Театр угнетённых».

В методе «Форум-театра» в ходе спектакля разыгрывается конкретная, заранее спланированная и отрепетированная сцена, отражающая проблему. В качестве проблемы рассматриваются реальные повседневные конфликты (в семье, в школе и т. д.), а затем следует драматическая ситуация и кульминация. Таким образом, сценическая постановка выставляет на рассмотрение социальную проблему, а каждый персонаж в игре выполняет определённую социальную роль. **Сущность методики «Форум-театр» — поиск в рамках предложенного спектакля вместе с участниками путей решения проблемы или выхода из сложной жизненной ситуации.**

Данный метод решает следующие задачи:

- устранение причин зависимости;
- разрушение отрицательных качеств, стереотипов поведения;
- поддержка положительных проявлений в поведении.

Основу «Форум-театра» составляет методика сценического действия и обратная связь с аудиторией. А его особенностью является отсутствие рекомендаций, как следует поступать в сложившейся ситуации.

«Форум-театр» рассматривается как средство стимулирования людей к активной деятельности по защите своих прав, улучшению общества через изменение своего поведения. Задача представления — подтолкнуть зрителей к активному решению своих проблем, поднять дискуссию в обществе.

Из чего же состоит «Форум-театр»? Прежде всего — это короткая сцена (или несколько сцен), в основе которой ставится проблемный вопрос, затрагивающий и актёров, и зрителей. За всем процессом следит человек, который не является частью представления, и стоит за его пределами. При этом он может разговаривать как с актёрами, так и со зрителями. В большинстве случаев его называют Джокер или модератор.

Сами зрители занимают центральное место в «Форум-театре». Важно отметить, что в данном случае зрители не просто созерцают происходящее на сцене, а являются непосредственными участниками действия. Так как актёры и зрители являются взаимозаменяемыми.

Сначала проигрываются одна или несколько сцен (с проблемной ситуацией). Затем ситуация воспроизводится ещё несколько раз. Это делается для того, чтобы зрители в любой момент времени могли сказать «стоп». Сцена останавливается, и актёры замирают. Затем, тот зритель, который остановил действие (почувствовав, что у него есть идея, как решить данную проблему), заменяет одного из актёров на сцене и пробует изменить ситуацию. Получается, что зрители активно влияют на ход развития событий.

Обязательным является разделение персонажей-героев на угнетённых и угнетателей и чёткое написание им текста. В постановке могут участвовать от 4-х до 6 участников: из них распределение по статусу героя следующее:

- 100% угнетатель,
- 100% угнетённый,
- союзник угнетателя (на 70%),
- союзник угнетённого (на 70%).

В «Форум-театре» завязка должна раскрываться в 1–2 эпизодах, далее очень напряжённое развитие действия, кульминация, и — «СТОП!» Развязки никто не знает...

Сценарий должен содержать 4–6 мизансцен, которые, по мере действия, раскрывают причины, ведущие главного героя к трагедии. При этом действие занимает 15–20 минут, идёт по нарастающей и обрывается на кульминации, в момент личного выбора главного героя. Выбор его неизвестен, зрителю предлагается самому додумать, что сделает персонаж в следующее мгновение.

Сценарий должен быть наиболее приближен к действительности, к реальности. Диалоги должны быть написаны простым языком, места действия должны быть «живыми». В «Форум-театре» должна присутствовать жизненная правда, чтобы задеть, спровоцировать зрителя на активность.

Темами спектаклей «Форум-театра» могут быть самые разные проблемы общества: отношения между членами семьи, сверстниками, проблемы ВИЧ-инфицированных, людей с ограниченными возможностями, вопросы, касающиеся здорового образа жизни, наркомании, алкоголизма, и т. п.

Таким образом, **сценарий должен быть:**

- максимально приближенным к жизни;
- эмоциональным, завершаться потенциальной трагедией;
- с присутствием 4-х статусов героев и полностью расписанным для них текстом;
- с чётко узнаваемыми моментами для «СТОПов».

«Форум-театр» это:

- хорошая форма для усвоения информации по профилактике социальных проблем;
- постоянный контакт со зрителем;
- ненавязчиво передаваемая профилактическая информация;
- игровая форма проведения;
- возможность экспериментировать и искать новые решения проблемы;
- возможность почувствовать себя в роли актёра.

«Форум-театр» создаёт миниатюрную модель общества; подчёркивает постоянное стремление искать новые способы поведения; создаёт безопасную атмосферу, благоприятную для обучения; помогает понять, как учиться; ответственность за то, чему хочется научиться, перекладывает на самих участников процесса. Это своеобразная лаборатория, цель которой помочь и участникам, и зрителям понять: могут ли изменения, происходящие на сцене и в них самих, способствовать тому, чтобы они лучше чувствовали себя в общении с другими людьми.

ГЕОКЕШИНГ

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.

Одним из эффективных средств использования инновационных технологий, направленных на индивидуальное развитие личности, является ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ГЕОКЕШИНГ.

«Образовательный геокешинг» — педагогическая технология, помогающая ребёнку самостоятельно познавать окружающий мир. Развивается ориентировка в пространстве, мышление, понимание речи, любознательность, наблюдательность и творчество. Суть технологии — организация игровой деятельности детей, наполненной познавательным, развивающим материалом.

Образовательный геокешинг обладает характерными особенностями и включает в себя:

- наличие участников, интересы которых в значительной степени пересекаются или совпадают;
- наличие чётко оговариваемых правил (*каждая методика имеет собственные правила*);
- наличие ясной, конкретной цели;
- взаимодействие участников в том объёме и тем способом, который они сами определяют;
- групповую рефлексию;
- подведение итогов.

А также пять образовательных областей:

- познавательное развитие;
- речевое развитие;
- художественно-эстетическое развитие;
- физическое развитие;
- социально-коммуникативное развитие.

Подразумевается **социальное партнёрство с родителями:**

- Родительские собрания, на которых родители узнают о формах реализации технологии *«образовательного геокешинга»*, его возможностях и влиянии на развитие ребёнка, консультации по организации геокешинга, выпуск памяток по данному вопросу.
- *«Домашние задания»* для родителей и детей в форме игры *«Совершите экскурсию к задуманному объекту»*, где родителям совместно с детьми

предлагаются записки-ориентиры, которые в итоге приводят к задуманному объекту.

Существует методика организации геокешинга с детьми дошкольного возраста.

Отличительной особенностью игры с детьми дошкольного возраста является отсутствие GPS-навигатора. Необходимо использовать адаптированный вариант игры — по картам и схемам.

Задания, которые организаторы образовательного геокешинга задают игрокам, делятся на следующие три типа:

- Задания на внимательность и поисковую активность вокруг указанной точки. Ответы на эти вопросы требуют внимания и наблюдательности.
- Задания на знание исторических фактов и коммуникативную активность.
- Вопросы — «метки» самой игры в образовательный геокешинг. Это весёлые задания, которые передаются от одной игре к другой.

Чтобы участвовать в Игре, надо находить чужие тайники и прятать свои по загадкам, по приметам, по карте, с помощью компаса. Здесь приветствуется фантазия. К примеру, тайники: используется небольшой контейнер с каким-нибудь интересным предметом. Здесь всё идет в ход: игрушки, канцтовары, украшения. Геокешеры приветствуют творческие тайники: с загадками, рисунками, фотографиями. Месторасположение тайников может быть совсем рядом, а может потребовать преодоления серьёзных препятствий.

Тайник должен быть приурочен к природной, архитектурной, культурной, исторической, техногенной достопримечательности либо реализовывать какую-то оригинальную и увлекательную поисковую задачу.

Правила игры:

- Разделиться на команды.
- Придумать названия команд.
- Выдать каждой команде карты с развивающими заданиями на каждом этапе.
- Первая команда покидает место игры, для неё можно придумать какое-нибудь развлечение на это время.

- Вторая команда получает контейнеры, закладывает тайники и делает пометки на карте. Одной достопримечательности может быть приурочен только один тайник. Недопустимо создание тайника с названием, повторяющим название существующего тайника, или с названием, похожим на уже существующее до степени смешения.
- Команды меняются.
- Вторая команда уходит, первая возвращается, изучает метки на карте и ищет тайники. Команда забирает найденные клады, но на их место обязательно кладёт свои, чтобы тайники не пустовали. Тайник считается найденным после отметки (записи) о нахождении на карте. Из тайника можно взять любой клад, заменив его своим, не менее ценным. В этом случае на карте необходимо отметить, что было взято и что положено взамен. После посещения найденный тайник должен быть помещён на прежнее место и хорошо замаскирован.
- Возвращается вторая команда, проверяет, все ли их тайники были найдены и забирает клады, оставленные первой командой.
- Дети делятся впечатлениями, рассказывают, какой клад труднее всего было найти.

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 дети 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.

Использование технологии *«образовательного геокешинга»* является эффективным и необходимым для развития у детей самостоятельности, познавательной активности, настойчивости в поиске и достижении результата.

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.

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. Геокешинг : 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-doshkolnogo-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. Чახеева, С. Использование инновационных здоровьесберегающих технологий в процессе формирования у детей здорового образа жизни / С. Чახеева [Электронный ресурс] // МААМ.RU : Международный образовательный портал. — Режим доступа: <https://www.maam.ru/detskijsad/ispolzovanie-inovacionyh-zdorovesberegayuschih-tehnologii-v-procese-formirovanija-u-detei-zdorovogo-obraza-zhizni.html>.