

## «ЗДОРОВЫЙ КУЗБАСС – ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ!» ПРОЕКТ ЗОЖ – КВЕСТ

Легочева Е.Н.

МАОУ «Гимназия № 42», г. Кемерово, учитель биологии

Игровой мир настолько богат и разнообразен, что создать полную классификацию его жанров пока никому не удалось. Тем не менее, одна из разновидностей игр под названием «квест» пользуется большой популярностью и привлекает многих любителей приключений.

Квест – это возможность проявить смекалку и логическое мышление, продемонстрировать свои таланты и получить море положительных впечатлений.

Суть любого квеста состоит в поиске как можно большего количества целей. Для этого участникам игры приходится взаимодействовать друг с другом, анализировать имеющуюся информацию, использовать ловкость, эрудицию и все свои умения.

Во время игры персонажи оказываются в определенной ситуации и получают задание, которое им предстоит выполнять – искать убийцу, раскрывать тайны, бороться за сокровища или спастись от различных бедствий и катастроф.

Квесты считаются развивающими играми, поэтому приносят большую пользу, как взрослым, так и детям. Если говорить о малышах, то подобные задания заставляют ребенка думать, искать выход из сложной ситуации, а это, в свою очередь, развивает логику, сообразительность, учит детей взаимодействовать и общаться с другими участниками. Принимая участие в квестах, ребенок открывает в себе новые способности и черты характера, получая при этом яркие эмоции и незабываемые впечатления.

В переводе с английского quest означает **«поиск, выполнение поручений»**. Как игровой жанр он сформировался задолго до появления Интернета и изначально предполагал выполнение каких-либо заданий, записанных на бумажках. В 1990-х годах во многих странах мира стали играть в квесты-головоломки, а в 2006 году появился один из первых реальных квестов, каким мы знаем его сегодня. Назывался он Origin и составлялся по мотивам знаменитых произведений Агаты Кристи. Со временем этот жанр получил широкое распространение по всему миру, причем в наше время в подобные игры играют не только в реальности, но и на компьютере.[1]

Классификация квестов:

**Компьютерные квесты.** В мире компьютерных игр это особый жанр, пользую-

щийся популярностью у любителей головоломок и разветвленных сюжетных линий. Игрок управляет героем игры от первого или третьего лица, обследует игровой мир, выполняет предложенные задания, ищет подсказки, вещи, коды и решает, как и где ими можно воспользоваться. Исход игры нередко зависит от того, какую сюжетную линию изберет пользователь, какое решение он примет в том или ином случае, предложенном сюжетом. Особенность квеста заключается в том, что, не решив предыдущую задачу, игрок не может двигаться дальше, а значит, не сможет завершить игру. [3]

**Командная одиссея.** В последнее время большую популярность обрели квесты в виде командной игры. Они проводятся не только среди детей, но и среди взрослых. В процессе такой игры люди имеют возможность пообщаться, узнать много нового и интересного и реализовать заложенную в каждом человеке тягу к приключениям и загадкам. Команды следуют по заданному маршруту, выполняют задания, требующие сообразительности, эрудиции, выносливости и умения нестандартно мыслить. Иногда предполагается, что играющие заменяют одно задание на другое в специально устроенных «пунктах обмена». Познавательную экскурсию и приключенческую игру удачно совмещает в себе так называемый квест-туризм, услуги которого предлагают некоторые фирмы.[3]

**Веб-квест.** Это новое направление в педагогике, позволяющее учителю формировать учебные задания при помощи технологий Всемирной паутины. Веб-квесты обладают тем достоинством, что совмещают игровой потенциал с познавательными и исследовательскими возможностями. Учитель, составляя задание, дает учащимся ссылки на определенные ресурсы. Те, выполнив задание, оставляют отчет на сайте веб-квеста. Задачи могут быть долгосрочными и кратковременными, групповыми и индивидуальными. По содержанию они бывают творческими, научными, репортерскими, аналитическими, оценочными и др. Ознакомившись в общих чертах с тем, что представляет собой веб-квест, можно сказать о том, что такое урок-квест. Это та же технология, реализуемая в пространстве одного или нескольких уроков. Задания, как правило, предлагаются групповые, резуль-

тат проделанной работы излагается в форме презентации на заключительном этапе работы. [3]

### Квест-игра

#### «Здоровый Кузбасс – здоровое будущее!»

**Цель** квеста – привлечение внимания детей и подростков к проблемам сохранения и укрепления здоровья, популяризация здорового образа жизни.

**Задачи:**

- формировать у участников активную жизненную позицию, чувство коллективизма, ответственности, взаимоуважения;
- развивать физические (ловкость, быстрота реакции, координационная способность) и психические (воля, целеустремленность, самоконтроль) качества; совершенствовать моторный аппарат;
- расширение кругозора участников квест-игры;
- организовать досуг детей и подростков.

**Участники** квеста – учащиеся 5-11 классов. Количество участников не должно превышать 10 человек.

**Место проведения** квеста – открытая местность (Сосновый обр, г. Кемерово)

**Порядок проведения** квест – игры:

Игра включает в себя движение по маршруту, на котором расположены игровые точки. (приложение 4) На старте все команды одновременно получают маршрутный лист, на котором отмечены игровые точки:

- Станция «Делу время, потехе час»;
- Станция «Движение – жизнь»;
- Станция «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься»;
- Станция «Привычка – вторая натура»;
- Станция «Когда я ем, я глух и нем»;
- Станция «Головоломка»;
- Станция «Вместе весело шагать».

Для каждой команды на маршрутном листе указывается своя исходная станция.

Участники на каждой станции отвечают на вопросы, выполняют задания, набирают баллы и получают часть/фрагмент карты Кемеровской области. (приложение 3) (На каждом контрольном пункте команда должна быть в полном составе)

В результате прохождения станций игроки должны собрать все фрагменты, восстановить изображение карты Кемеровской области и составить маршрут здоровья «Здоровый Кузбасс – здоровое будущее!». (приложение 1, 2) Если участники не выполнили задание на станции и не получили фрагмент, то получают дополнительное задание;

Победителем КВЕСТ-игры становится команда, которая пройдет все станции максимально быстро, выполнит все задания.

**Правила/законы игры:**

1. Использование интернет ресурсов запрещено;
2. Во время прохождения испытаний необходимо соблюдать технику безопасности;
3. Уважение участников команды – обязательно!
4. Помните – главное не победа, а участие!

Аббревиатура ЗОЖ означает «здоровый образ жизни». Сегодня не приходится убеждать соблюдать определенные правила даже молодежь, ведь и реклама призывает к этому. Постепенно в формировании сильного духа и тела особую актуальность стал приобретать здоровый образ жизни и его составляющие, среди которых можно отметить следующие: только здоровые привычки; активный режим дня, в котором физические нагрузки чередуются с отдыхом; здоровое питание каждый день; личная и общественная гигиена; индивидуальное физиологическое и духовное самочувствие; налаживание контактов с семьей и коллективом, т.е. социальное самочувствие человека. Что такое здоровый образ жизни? Это совокупность перечисленных выше факторов. Их рекомендуется придерживаться человеку для благополучия, как в плане здоровья, так и в отношении окружающего мира. Зная эти основные аспекты, можно значительно улучшить свое самочувствие. Об эффективности ведения здорового образа жизни говорят, если человек: имеет оптимистичный настрой; ощущает свою эмоциональную и физическую привлекательность; умеет правильно распределить время на работу или отдых; обладает устойчивой психикой; имеет более крепкое здоровье, реже болеет; характеризуется здоровым соотношением массы тела и роста; обладает хорошей осанкой; меньше подвержен депрессиям. [2]

#### Станция «Делу время, потехе час»

Четкое выполнение хотя бы в течение нескольких недель заранее продуманного и разумно составленного распорядка дня поможет школьнику выработать у себя динамический стереотип. Его физиологическая основа – формирования в коре больших полушарий определенной последовательности процессов возбуждения и торможения, необходимых для эффективной деятельности.

Автор учения о динамическом стереотипе И.П. Павлов подчеркивал, что его создание длительный труд. Закрепившиеся привычки к регулярным занятиям, к разумно организованному распорядку дня помогает поддерживать в течение учебного года хорошую работоспособность.

*Задание № 1*

Участникам даётся возможность составить идеальный режим дня (Например, вторника) для сверстников или для самих себя. Режим дня должен быть построен с усмотрением и наклоном на здоровый образ жизни (физическая активность, правильное питание, приемлемое время сна и т.д.). К каждому пункту режима необходимо привести не менее двух аргументов (как положительно влияет на организм). Время выполнения: 10-15 минут

**Станция «Движение-жизнь»**

Результаты огромного количества научных исследований показали, что любая физическая активность усиливает выработку гормонов удовольствия и улучшает когнитивные способности. Мы решили напомнить об этих и других причинах, по которым стоит заняться спортом.

Стоит отметить, что регулярные тренировки улучшают работу сердечно-сосудистой системы и обеспечивают отличную профилактику заболеваний сердца и сосудов, уменьшают риск заболевания диабетом 2-го типа и даже раком, помогают контролировать вес, укрепляют мышцы и кости, улучшают гибкость, уменьшают риск получения травм и вообще помогают долгое время сохранять удовлетворительное физическое состояние (то есть до глубокой старости, если повезёт).

А ещё тренировки обеспечивают не только здоровье и долголетие, но и хорошее настроение.

*Задание № 2*

На этом этапе учащиеся без звуков показывают пантомимы. 10 участников игры получают карточки с зимними олимпийскими видами спорта (зимние олимпийские игры – 2018). Необходимо показать этот вид спорта без звуков. При отгадывании отмечается то, чем полезен этот спорт для организма (выносливость, гибкость и т.д.).

Виды спорта: Фигурное катание, биатлон, хоккей, прыжки с трамплина, скелетон, бобслей, санный спорт, фристайл, шорт-трек.

**Станция «Смолоду закалишься – на весь век сгодишься»**

Закаливание – обязательный элемент физического воспитания, так как имеет большое значение для укрепления здоровья, увеличения работоспособности, улучшения самочувствия, настроения и бодрости. Закаливание, как фактор повышения сопротивляемости организма к различным метеорологическим условиям, использовалось с древних времен.

Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилак-

тическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма.

*Задание № 3*

Участникам необходимо прочитать текст и вставить пропущенные слова... (жирным шрифтом выделены слова, которые будут вставлять участники игры)

Правильно проведенное закаливание служит не только профилактическим средством против простудных заболеваний, но и нормализует нарушенные функции организма, в первую очередь деятельность сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, а также и психику. При закалывающих процедурах благодаря быстрой смене сосудосуживающих и сосудорасширяющих реакций происходит тренировка кровеносных сосудов. В результате улучшается кровообращение наружных покровов тела и внутренних органов, особенно сердца и почек. Закалывающие процедуры способствуют уменьшению и даже полному устранению раздражительности, слабости, быстрой утомляемости, нормализуют сон, увеличивают физическую и умственную работоспособность, повышают эмоциональный тонус. Общим результатом закалывания является усиление естественной неспецифической сопротивляемости организма, активация его защитно-приспособительных реакций, благодаря чему человек становится невосприимчивым ко многим заболеваниям, в том числе инфекционным. Основное условие успешного закалывания организма – систематическое проведение соответствующих воздушных и водных процедур.

**Станция «Привычка-вторая натура»**

Прежде всего, необходимо отметить, что в идеальном случае здоровый образ жизни предполагает не отказ от вредных привычек, но изначальное их отсутствие. Если же по каким-то причинам они уже имеются у человека, то необходимо принять все меры, чтобы освободить данного индивида от столь пагубных для него самого пристрастий.

К вредным привычкам, прежде всего, относят употребление алкоголя и табакокурение, причем в литературе курение представляется как более распространенная привычка, а следовательно, и как большее зло для человека.

Курение подвергает опасности многие жизненно важные органы. Курильщики рискуют получить легочные заболевания, а также подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта. «Сигареты ускоряют сужение артерий,

уменьшают содержание кислорода в крови на целых 15%, а, следовательно, создают перегрузку всей сердечно-сосудистой системы» Как быть здоровым (из зарубежного опыта обучения принципам здорового образа жизни). М.: Медицина, 1990. – с. 31.

Не менее вреден для организма и алкоголь. У тех, кто злоупотребляет им, чаще встречается повышенное артериальное давление. Ну а то, что алкоголь разрушает печень, известно всем. Особенно прискорбен тот факт, что алкоголь и табак отрицательно влияют на врожденные характеристики детей и могут вызвать серьезные отклонения в их развитии.

Для тех, кто хочет бросить пить и курить особое значение имеет здоровый образ жизни в целом. Регулярные физические упражнения, рациональное питание в большой степени способствуют преодолению вредных привычек.

**Задание № 4**

Творческое задание. Участникам выдается необходимый материал (ватман, карандаши, фломастеры и т.д.). Им предстоит сделать плакат, мотивирующий людей отка-

заться от вредных привычек и вести здоровый образ жизни.

На всё это даётся максимум 30 минут.

**Станция «Когда я ем, я глух и нем»**

Взаимосвязь между питанием и здоровьем человека была известна еще со времен Гиппократа, который 2500 лет назад сказал «пусть ваша пища будет лекарством, а лекарство – пищей». В последующие годы человечество то больше, то меньше обращало внимание на особенности своего питания. В последние же годы этот вопрос стал особенно актуальным в силу существенного снижения физической нагрузки у основной массы населения развитых стран. Так, 50-60 лет назад много профессий было связано со значительной физической нагрузкой, отсутствие развитой системы транспорта вынуждало ходить пешком и все это давало возможность поддерживать необходимый уровень физической активности. Сегодня же уровень активности резко снизился и параллельно с этим избыточный вес, и ожирение достигли уровня эпидемии.

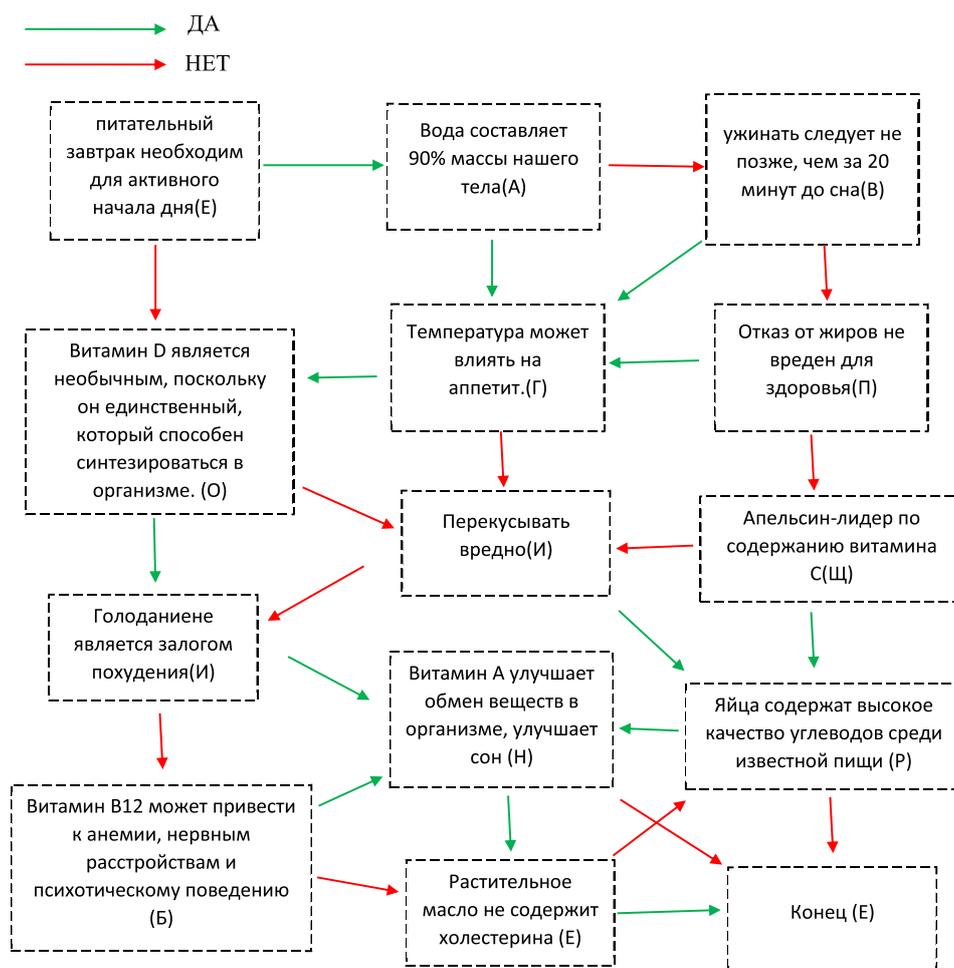


Рис. 1

К сожалению, средства массовой информации в погоне за рекламой, приносящей прибыль, часто поддерживают не проверенные теории питания, которые не только не способствуют улучшению здоровья нации, а часто ведут ее в тупик.

Главный принцип питания человека заключается в его сбалансированности, как по питательным и биологически активным веществам, так и по энергии.

#### Задание № 5

Участникам предстоит пройти лабиринт на тему здорового питания. (Из букв надо составить слово) (рис. 1).

#### Станция «Головоломка»

Декартово «мыслю, следовательно, существую» немало столетий было горячо обсуждаемой цитатой. Учёные то сходились, то расходились во мнении о верности этих слов. На развитие головного мозга напрямую влияют наши занятия, образ жизни, физические нагрузки.

Национальный институт ментального здоровья более тридцати лет исследовал, как различная деятельность стимулирует когни-

тивные функции. Было выявлено, что люди, которые выполняют разноплановые задачи, создают новые решения и подходы, имеют большое число социальных связей, отлично справляются с когнитивными тестами.

Так, в Гамбурге был проведён любопытный эксперимент. Группа молодых людей начала заниматься жонглированием, и через несколько дней у всех был обнаружено увеличение доли серого вещества. Но через некоторое время после того, как они бросили новое хобби, всё вернулось на свои места. Поэтому здесь важна непрерывность: каждый раз открывать для себя что-то новое и постоянно стимулировать мозг.

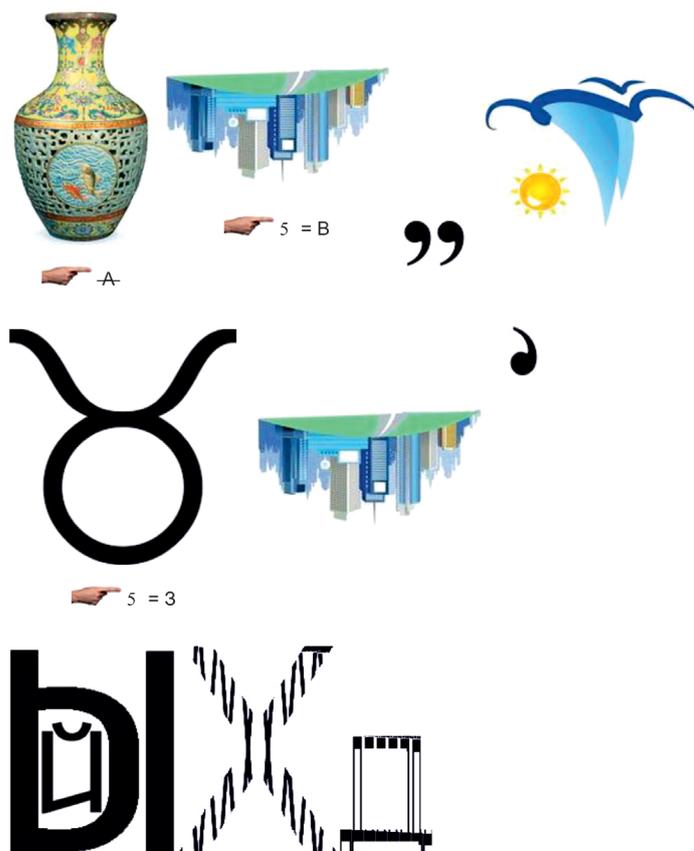
#### Задание № 6

Участникам игры необходимо разгадать ребус (рис. 2).

#### Станция «Вместе весело шагать»

#### Задание № 7

Участникам игры необходимо проявить свои творческие способности (вокальные, интеллектуальные). Игроки вспоминают и поют (командой) песни, в которых упоминается слово «здоровье».



(ответ: в здоровом теле, здоровый дух)

Рис. 2

### Заключение

Рассмотрев некоторые критерии здорового образа жизни, подведем итог. Мы выяснили, что здоровый образ жизни способствует укреплению здоровья человека с помощью определенных профилактических мер. При ведении здорового образа жизни улучшается эмоциональное самочувствие, повышается работоспособность и нормализуется жизнедеятельность организма. Здоровый образ жизни – это система разумного поведения человека (умеренность во всем, оптимальный двигательный режим, закаливание, правильное питание и отказ от вредных привычек) на фундаменте нравственно-религиозных и национальных традиций, которая обеспечивает человеку физическое, душевное, духовное и социальное благополучие (т.е. здоровье) в реальной окружающей среде и активное долголетие. Мы получили необходимую информацию о здоровом образе жизни и его составляющих, получили интересную информацию о пропаганде и его формировании в обществе.

#### *Приложение 1*

### Санатории и профилактории Кемеровской области

**Анжерский** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Анжерский» расположен в 14-ти км от города Анжеро-Судженска в сосновом лесу на левом берегу реки Яя. Здравница является многопрофильным лечебно-профилактическим учреждением, работает круглогодично. На базе санатория есть детский санаторный оздоровительный лагерь круглогодичного действия «Здоровячок».

**Беломорье** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Детский санаторий «Беломорье» находится в 25 км от г. Белово, в березовой роще на берегу Беловского моря. Санаторий ориентирован на лечение заболеваний органов дыхания (нетуберкулезного характера), нервной и костно-мышечной систем. Принимает детей от 7 до 16 лет. Санаторий круглогодичного действия, в летнее время организуется 4 смены.

**Борисовский** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Борисовский» расположен в живописном месте Крапивинского района, в междуречье рек Иня и Томь в пределах Кузнецкой котловины. Находится в 100 км на юго-восток от г. Кемерово; 35 км от посёлка Крапивино и 45 км от железнодорожной станции Ленинск-Кузнецкий, на месторождении минеральной воды «Борисовская», в честь которой и назван.

**Кедр** Санатории и профилактории, Горная Шория, Россия

Профилакторий «Кедр» круглогодичного действия расположен в 3-х км от поселка Каз, в лесном районе Горной Шории, в окружении невысоких гор и тайги. Расстояние от профилактория до пос. Шерегеш – 68 километров.

**Кедровый бор** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Кедровый бор» находится вблизи деревни Подъяково Кемеровского района, в хвойно-кедровом лесу, на вершине небольшого холма. Санаторий круглогодичного действия, рассчитан на 200 мест.

**Лесная сказка** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Лесная сказка» расположен в 40 км от города Новокузнецк, в смешанном лесу поселка Ашмарино, в 20 минутах ходьбы от реки Кондома. Принимает гостей круглый год.

**Лесное озеро** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий-профилакторий «Лесное озеро» расположен на берегу лесного озера в окружении вековых сосен, сплошь покрывающих горы Салаирского кряжа. Находится в 15 км от Гурьевска и в 18 км от горы Золотая (с оборудованными горнолыжными трассами).

**Магистраль** Санатории и профилактории, Горный Салаир, Россия

Санаторий-профилакторий «Магистраль» принимает отдыхающих круглый год, находится в 15 км. от Гурьевска, в 38 км. от Белово, в окрестностях горы Золотая, на берегу озера в окружении сосен. Принадлежит Западно-Сибирской железной дороге, открыт в 2002 г. Санаторий в летнее время функционирует как детский оздоровительный лагерь.

**Прокопьевский** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Грязевый санаторий «Прокопьевский» расположен в Кемеровской области, в 30 км к северо-западу от Новокузнецка и в 9 км от Прокопьевска, близ железнодорожной станции Зенково Западно-Сибирской железной дороги. Работает круглогодично.

**Ромашка** Санатории и профилактории, Горная Шория, Россия

Санаторий-профилакторий «Ромашка» находится в таёжном уголке среди гор, в пяти минутах езды на восток от города Таштагола, в 1 километре от горнолыжного комплекса на горе Туманная. Принимает отдыхающих круглогодично.

**Романтика** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Находится за чертой города Междуреченска (14 км от города) вдали от промыш-

ленных предприятий, в 9 км от горы Югус. Принимает гостей круглогодично.

**Серебро Салаира** Санатории и профилактории, Горный Салаир, Россия

Санаторий расположен в 18 км. от Гурьевска, в 40 км. от Белово, в окружении сосен, покрывающих горы Салаирского кряжа. Недалеко от санатория находится гора Золотая и живописное озеро.

**Солнечный** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Солнечный» расположен на левом берегу реки Уса под крутой горой, напротив гостиницы «Югус». В летний период санаторий работает как детский оздоровительный лагерь.

**Томь-Усинский** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Томь-Усинский» находится на окраине г. Мыски, в микрорайоне ГРЭС, в 1,5 км от реки Томь. Открыт для отдыхающих круглый год. Город Мыски расположен в Горной Шории, в месте впадения реки Мрассу в реку Томь.

**Топаз** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

ФГУ Центр реабилитации ФСС РФ «Топаз» находится на юге Кемеровской области, вблизи города Мыски, в смешанном лесу у подножия горы Топаз, в долине горной реки Мрас-Су. Центр работает круглогодично.

**Шахтер** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий «Шахтер» расположен в 30 км от г. Прокопьевска в природном Зенковском парке на берегу искусственного озера. Здравница со всех сторон окружена хвойным лесом и находится на высоте 300 м над уровнем моря, что и создает особые природно-климатические условия, обладающие целебным действием на организм человека. Санаторий работает круглогодично.

**Энергетик** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий-профилакторий «Энергетик» расположен в березово-хвойном лесу в Топкинском районе Кемеровской области. Открыт для отдыхающих круглый год.

**Энергетик** Санатории и профилактории, Кемеровская область, Россия

Санаторий-профилакторий «Энергетик» расположен в Беловском районе Кемеровской области, пгт. Инской, рядом с Беловским водохранилищем. Работает круглогодично.

#### *Приложение 2*

#### **Активный отдых в Кемеровской области**

Окруженный Кузнецким Алатау, Салаирским кряжем и Абаканским хребтом, ре-

гион славится не только залежами полезных ископаемых, но и хорошими условиями для туризма. Кузбасс богат реками, известными среди туристов. Река Томь – любимый многими маршрут для водных путешествий. Река растянулась почти на 300 км, имеет множество притоков. На востоке Кузбасса протекает река Кия, название в переводе с тюркского означает «скалистая». Ценителей активных видов отдыха ждут сплавы по Томи, Тайдону, Верхней, Нижней и Средней Терси, рекам Кондома, Мрас-Су, Бельсу, Киа и Уса. Не менее популярны маршруты к горным вершинам Кузнецкого Алатау, прогулки по таежным лесам, экскурсии к пещерам, ущельям и водопадам, рыбалка и охота. В летнее время в районе популярны конные прогулки.

Кузбасс хорош как для летнего, так и для зимнего отдыха. В зимний период характерны ясная, не очень морозная погода, устойчивый и мощный снежный покров, достигающий в горных долинах 2 метров. Основная доля туристов приезжает в регион ради зимнего отдыха. Любителям активного зимнего отдыха предлагается катание на горных лыжах, сноубордах, а также на коньках и «бубликах». В Кемеровской области созданы все условия для развития горнолыжного туризма. Здесь расположено более 20 курортов. Каждый из них имеет свои трассы для катания. Кемеровская область известна своими горнолыжными курортами. Благодаря умеренному континентальному климату зима здесь морозная и достаточно продолжительная. Уже с ноября месяца здесь лежит прочный снег, который сходит лишь в конце марта. А в горах Шории или Кузнецкого Алатау он нередко задерживается и до середины мая. Именно поэтому зимний отдых в Кемеровской области является популярным среди многочисленных туристов.

В Кемеровской области созданы все условия для развития горнолыжного туризма. Здесь расположено более 20 курортов. Каждый из них имеет свои трассы для катания. Среди пятерки наиболее популярнейших, следует отметить горнолыжный комплекс, раскинувшийся на горе Туманная. От города Таштагол его отделяет расстояние в 5 км. Он славится своими превосходными трассами, которые имеют искусственное снежное покрытие. Здесь есть сноупарк.

Для тех, кто хочет отправиться на зимний отдых в Кемеровскую область с детьми, идеальным станет горнолыжный комплекс, расположенный на горе Буланже, что в 2,5 км. От Таштагола. Здесь расположена тренировочная детская школа. К тому же есть трассы, отлично подходящие для катания детей тех, кто встал на лыжи впервые.

Многие курорты помимо горнолыжных трасс предлагают прокатиться на снегоходе – это великолепная возможность получить незабываемые впечатления и огромное удовольствие. На некоторых курортах работают катки.

*Горнолыжные курорты Кемеровской области*

- Горнолыжный комплекс «Таштагол» (гора Туманная)
- Горнолыжный комплекс «Горная Саланга»
- Горнолыжный комплекс «Гора Золотая»
- Горнолыжный комплекс «Лесная Республика»
- Горнолыжный комплекс «Гора Маяковая»
- Спортивный комплекс «Мрас-Су»
- Спортивный комплекс «Соколиная гора»
- Горнолыжный комплекс «Сыркаши» (Междуреченск)
- Горнолыжный комплекс «Югус» (Междуреченск)
- Горнолыжный комплекс «Таежный»
- Горнолыжный комплекс «Танай»
- Горнолыжный комплекс «Буланже» (Таштагол)
- Горнолыжный комплекс «Топаз»

– Горнолыжный комплекс «Горубушка-Каменушка»

- Горнолыжный курорт «Шерегеш»
- Горнолыжный комплекс «Ягодка»
- Турбаза «Медвежонок»
- Трасса профилактория «Романтика»
- База отдыха «Голубь»

Зимний отдых в санаториях Кемеровской области – это как лечебно-профилактические процедуры, так и профильное лечение различных заболеваний. В зимнее время возможны лыжные прогулки в парках, работают катки. Имеется прокат коньков, беговых лыж. Санатории Кемеровской области активно применяют местные минеральные воды для питьевого и наружного лечения заболеваний органов пищеварения, органов дыхания, заболеваний костно-мышечной системы, системы кровообращения, гинекологических и андрологических заболеваний, дерматологических заболеваний, болезней мочевыводящих путей и почек, ЛОР-заболеваний, а также профзаболеваний. Санатории открывают свои двери всем желающим провести отдых с пользой для здоровья. Санатории – это не только лечение или восстановление после лечения, санаторный отдых – это отличное семейное времяпрепровождения, отдых в кругу семьи.

*Приложение 3*



*Карта Кемеровской области*

Маршрут квест-игры  
«Здоровый Кузбасс – здоровое будущее!»



Список литературы

1. Что такое квест [Электронный ресурс] /Что такое квест и в чем его суть? – Режим доступа: <http://www.mnogo-otvetov.ru>. – Загл. с экрана.
2. Зыкова Ирина [Электронный ресурс]/Что такое здоровый образ жизни. – Режим доступа: <http://www.syl.ru/>. – Загл. с экрана.
3. Игнатьева Милада [Электронный ресурс]/Что такое квесты и какими они бывают. – Режим доступа: <http://www.fb.ru>. – Загл. с экрана.