**МКОУ « Тургеневская СОШ»**

**«ЗИМНИЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ»**

**Спортивно- интеллектуальная игра**

**для учащихся 4 –9 классов**

**составила:**

**Любомудрова С.Н.**

**с. ТУРГЕНЕВО 2022 г.Зимний День здоровья -2013**

1. Построение на спортивной площадке.

2. Обращение учителя физкультуры к участникам зимнего Дня здоровья, посвящённого развитию туристического движения среди школьников.

3. Сдача рапортов

*Текст рапорта:*

Светлана Николаевна, команда … класса в количестве … человек для проведения Дня здоровья готова. Капитан команды…

***Приветствие бывалых туристов – участников районных туристических слётов.***

**Уч. физ –ры:** Оценивать участие команд в Дне здоровья будет жюри в составе:

1. Звербель В.А . – учитель ОБЖ

2.Чупов И.А. –руководитель спортивного кружка « В здоровом теле здоровый дух»;

3. Шумилиной И.А. –учитель нач. классов.

Приглашаем команды для участия в I туре **« Туристы –** **эрудиты»**: для начальных классов – викторина, а для 5 – 11 классов билеты, на которые вы должны успеть ответить и сдать в жюри, пока проходит викторина у малышей.**\* Первое задание ( нач/школа):**

***Викторина для начинающего туриста(максимальное количество баллов за каждый правильный ответ 5 баллов):***

1. Что нужно делать, если вы заблудились в лесу?

( сориентироваться по местным признакам: солнце, мшистость на деревьях, по муравейнику, по гнёздам, по цветам…).

2. Какие продукты питания необходимо съесть в первую очередь? ( колбаса, яйца, молочные продукты)

3. Как можно скрасить досуг в походе или на турслёте?( спортивные игры – волейбол, футбол, шашки, шахматы; песни под гитару)

4. Какие лесные ягоды и грибы можно употреблять в пищу?

( ягоды -клюква, брусника, черника, смородина, малина, земляника, рябина; грибы – белый гриб, подосиновик, сыроежка, маслята…)

5. Как перебраться через быструю реку вброд? Глубина речки по пояс. ( против течения под углом 45 градусов, упираясь шестом в дно)

6. Чем можно очистить котелок в походных условиях?

( песок речной, зола)

7. Какие признаки говорят, что консервы возможно испорчены?

( вздутые крышки, мятые банки)

***Билеты для средних и старших классов***

**Билет для 5 класса:**

1. Турист, не пугайся, если заблудился в лесу! Выход всегда найдётся. Страх и паника – самые главные опасности для тебя!

***Вопросы:***

* На какой стороне поляны более густая трава? ( на северной)
* Весной снег тоже помогает ориентироваться в лесу? Каким образом? ( тает с южной сторны деревьев быстрее)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды? ( из головного платка, песка, бинта)

**Билет для 6 класса:**

1. Турист! Ты потерял спички и зажигалку. Перебери в памяти известные тебе способы добывания огня. ( ответы записать на листок:

- в солнечную погоду можно добыть огонь с помощью лупы, стекла от часов, очков;

- при помощи кремния и трута;

- с помощью полена и заострёной палочки).

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды? ( из головного платка, песка, бинта)

**Билет для 7 – 8 класса:**

**1.** Турист! Представь себе, что ты успел съесть всё, что было в рюкзаке, и теперь можно расчитывать только на подножный корм. Крапива, кислица, зверобой, одуванчик, камыш, щавель, лопух… Какие части этих растений лучше всего использовать и в качестве какого блюда? (ответы:

* Крапива: из молодых побегов можно сварить щи, приготовить салат;
* Кислица: из листьев – салат, суп;
* Зверобой: из листьев – чай;
* Одуванчик: из листьев – салат, из корней – заменитель кофе;
* Камыш: корневища съедобны в печёном и варёном виде, предварительно вымочив, из них можно приготовить пюре или кашу);
* Щавель: из листьев – щи;
* Лопух: его корни съедобны в варёном виде).

**2.** Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды? ( из головного платка, песка, бинта)

**Билет для 9 – 11 класса:**

1. Турист! На твоей руке не оказалось часов. Как ты определишь время в лесу? ( В лесу можно определить время по цветкам растений).

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды? ( из головного платка, песка, бинта)

**Второе задание:**

***Для начальных классов*:**

**\*« Это лишнее» -** за 2 минуты разобраться в рюкзаке:

что лишнее – отложить на соседний стул, что необходимо для похода – оставить возле рюкзака ( приклеить к нарисованному рюкзаку записки с необходимыми для похода предметами);

***Для средних и старших классов:***

**\*« Упакуй правильно рюкзак» -** по сигналу двое участников подбегают к рюкзакам и складыват приготовленные вещи и предметы. Учитываются быстрота и правильность упаковки.

**1. « Бег в валенках»** ( ребята, заранее одевшие валенки, по сигналу движутся до цели и обратно – на время)

**2. « Накинь аркан на оленя»** ( набросить обруч на штык – 3 попытки)

**3. Езда на санях с помощью рук** ( двое участников ложатся животом на сани и по сигналу начинают двигаться до цели и обратно с помощью рук)

**4. Эстафета на лыжах** ( четверо участников от каждой команды по очереди занимают места на лыжах по периметру всей дистанции возле флажков. По сигналу 1-ый участник едет на лыжах до 2 –ого и передаёт ему эстафету ( флажок), 2 –ой – 3 – ему, 3 –ий – 4 –тому: **на время)**

**Чаепитие с блинами и вареньем**

**Подведение итогов Дня здоровья**

**Билет для 5 класса:**

1. Турист, не пугайся, если заблудился в лесу! Выход всегда найдётся. Страх и паника – самые главные опасности для тебя!

***Вопросы:***

* На какой стороне поляны более густая трава?
* Весной снег тоже помогает ориентироваться в лесу? Каким образом? ( ответы записать на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?

**Билет для 6 класса:**

1. Турист! Ты потерял спички и зажигалку. Перебери в памяти известные тебе способы добывания огня. ( ответы записать на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?

**Билет для 7 класса:**

1. Турист! Представь себе, что ты успел съесть всё, что было в рюкзаке, и теперь можно расчитывать только на подножный корм. Крапива, кислица, зверобой, одуванчик, камыш, щавель, лопух… Какие части этих растений лучше всего использовать и в качестве какого блюда? (ответы записать на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?

**Билет для 8 класса:**

1. Турист! Представь себе, что ты успел съесть всё, что было в рюкзаке, и теперь можно расчитывать только на подножный корм. Крапива, кислица, зверобой, одуванчик, камыш, щавель, лопух… Какие части этих растений лучше всего использовать и в качестве какого блюда? (ответы записать на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?

**Билет для 9 класса:**

1. Турист! На твоей руке не оказалось часов. Как ты определишь время в лесу? ( ответ запишите на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?

**Билет для 10 класса:**

1. Турист! На твоей руке не оказалось часов. Как ты определишь время в лесу? ( ответ запишите на обратной стороне билета)

2. Из каких подручных средств вы бы сделали в походе фильтр для воды?