Тема: «За здоровьем всей семьёй мы выходим в выходной»

Составил: педагог дополнительного образования

Прохоров Иван Вениаминович

Проблема семейноготуризма не нова. Вряд ли нужно объяснять взаимную пользу, которую приносит родителям и детям их общение.

Пребывание с папами и мамами на природе, когда ребята почти не слышат слов тише, не бегай, нельзя, когда они с удивлением видят как папа разжёг с одной спички костёр, а мама набрав ягод сварила компот, остаётся в памяти у детей на долго. Родители с не меньшим удивлением узнают, что их дети не такие уж неумехи, как кажутся дома: быстро включаются в походные хлопоты, стараются быть полезными.

Цель: способствовать общению и взаимопониманию между детьми и родителями, пропаганде семейного туризма, приобщению к здоровому образу жизни.

Задачи: прививать любовь к природе, родному краю; развивать чувство коллективизма; прививать знания по выживанию в экстремальных ситуациях.

Участники:дети 10 – 14 лет, родители. Сбор в 10:00 около школы, проверка готовности команд, выход к месту проведения игры.

Ход мероприятия

Ведущий: Добрый день, дорогие мамы и папы, дети! Все мы сегодня полноправные хозяева своего семейного праздника. Ведь отдых всей семьёй, игра, развлечение – это всегда здорово. Мы собрались здесь для того, что бы получить заряд бодрости, зарядится положительной энергетикой от окружающей нас природы, просто поболеть друг за друга, за тех кто набрался смелости прийти сегодня и принять участие в конкурсах.

В процессе нашей игры мы хотим заставить вас задуматься о том, как бы вы повели себя в экстремальных условиях в лесу. Хватило бы у каждого из вас выдержки и смекалки для того, чтобы выйти победителем из борьбы с непредвиденными трудностями? Мы начинаем первый конкурс.

Конкурс для детей.

«Если вы заблудились в лесу, не пугайся, не паникуй, не бойся! Выход всегда найдётся».

Вопросы:

1 Если при входе в лес солнце справа от вас, то где оно будет находится при выходе? (Слева).

2 С какой стороны деревьев, пней, кустов устраивают муравьи свой домик?(С южной).

3 С какой стороны деревьев и пней растёт мох и лишайники? (На северной).

4 Где больше смолы на лиственнице и сосне в жаркую погоду? (На южной).

5 С какой стороны кора деревьев темнее? (Ссеверной).

6 Какая сторона муравейников более пологая? (Южная).

7 Весной снег тоже помогает ориентироваться в лесу. Каким образом? (С южной стороны на холмах и под деревьями снег тает быстрее).

Конкурс для пап.

Если вы потеряли спички и зажигалку? Переберите в памяти известные способы добывания огня и в течении минуты опишите их на листке бумаги, напишите какие виды костров вы знаете.*(С помощью палочки, стекла, очков. Костры: шалаш, колодец, звёздочка, нодья, таёжный, пирамида, траншея).*

Конкурс для мам.

«В походе очень важно вкусно и разнообразно питаться. Наши задания помогут вам узнать о здоровом питании».

Вопросы:

1 Перечислите как можно больше растений, из которых можно приготовить чай. (Мята, шиповник, иван – чай, смородина, и.т.д).

2 Назовите растения которые можно есть без кулинарной обработке (лук, чеснок, щавель, черемша, и.т.д).

3 Какие способы используют туристы для приготовления печёной картошки. (Закопать её в угли, положить в ведро и обложить дровами, завернуть в фольгу).

4 Как приготовить походе рыбу? (запечь на костре, закоптить, посалить, сворить уху).

Ведущий:

«Предлагаем убедится!

Предлагаем зарядится!

Ваши мышцы все проснуться

Ваши губы улыбнуться!

Даже ваши пальцы – в танце!

И – чего же там скрывать –

Каждый может танцевать».

Мамы под музыку показываю различные движения, а все остальные повторяют. (можно дать балы за артистичность и синхронность).

Конкурс «Турстарты».

1 этап. Сбор в поход.

Команды собирают в рюкзак всё необходимое в походе. (побеждает команда которая быстрей собрала рюкзак).

2 этап. Эстафета.

Участники поочерёден пробегают определённое расстояние и передают собранный с собой рюкзак.

3 этап. Маятник.

Все участники и команды поочерёден проходят маятник (за падение начисляются штрафные баллы)

4 этап. Нить Ариадны.

Участники берутся за руки, а второй рукой за веревку обвязанную вокруг деревьев на различной высоте и расстоянии. Пройти лабиринт и не запутаться (штрафные балы начисляются если отпустили руки).

5 этап. Привал.

На привали необходимо поставить палатку, точнее её имитацию. Необходимо поставить впереди и сзади скрещенные между собой палки и поперечную верхнюю между ними, так чтобы через вход можно было залезть всей команде (штрафные баллы если палатка упадёт).

6 этап. Спасательный конец.

Каждый участник по очереди закидывает веревку в указанную цель (цель может быть начерченный круг, квадрат, квадрат из палочек, победит команда затратившая меньше времени)

Ведущий: «Дети, какого бы возраста они не были все они находятся в постоянном движении, им всё интересно и всё хотят попробовать на своём опыте, особенно в окружении своих близких людей. Надеюсь, что наши ребята проявят себя в конкурсе капитанов».

Конкурс капитанов.Участвуют дети.

На расстоянии 7-10 метров устанавливается ведёрко. Кто больше закинет шишек, тот и победил (шишки можно кидать не больше 3 штук за один бросок, всего бросков 5).

Конкурс «Медицинская помощь»

В конкурсе участвует вся команда но право дать ответ предоставляется по очереди: дети, мама, папа. Представьте, что увас возникла потребность в лекарствах и перевязочных средствах, средствах гигиены.

Вопросы:

1 Что делать если нога потёрта и поранена? (Приложить подорожник.)

2 Что применяют при простуде? (Малину, бруснику, лопух).

3 Какое растение заменяет вату и йод? (Торфяной мох).

4 Что применять в случаи ожога? (Подорожник).

5 В каких случаях поможет ромашка? (При простуде, кашле, для улучшения пищеварения).

6 Что поможет при расстройстве желудка? (Черника, черемуха, бадан).

7 Какие полезные ягоды вы знаете? (Малина, брусника, земляника, клюква).

8 Какие деревья дают человеку положительную энергию? (Берёза, дуб).

Конкурс «SOS».

Ведущий: «Представьте, что вы отстали от группы и заблудились. Предлагаемые вам задания помогут справится с трудностями в такой ситуации».

Вопросы:

1 Вспомните и запишите на листе бумаге как можно больше сигналов бедствия? (Ракета, костёр, дым, вешка, и.т.д.).

2 Как можно ориентироваться в лесу без компаса? (Мох, муравейники, проталины).

3 По приведённым приметам определите какая будет погода:

- муравьи закрывают ходы в муравейнике (будет дождь);

- обильная росса утром (к хорошей погоде);

- птицы купаются в пыли (будет жарко днём);

- ласточки летают низко над землёй (к дождю);

- белая кувшинка закрылась днём (к дождю, плохой погоде);

- идёт дождь на лужах пузыри (дождь будет идти долго).

Ведущий: «Уважаемые участники! Наши игры и соревнования подошли к концу». Подводим итоги, выявляем победителей.

Все участники рассаживаются у костра, пьют чай, едят печёную картошку, поют песни, делятся впечатлениями, фотографируются.

(Во время прохождения испытаний в перерывах между конкурсами пьем чай, обедаем, отдыхаем, фотографируемся, наслаждаемся красотой окружающей природы чтоб получить заряд положительной энергии, а не переутомиться).

Спасибо за участие!