День Туриста

Игра – эстафета

Цели:

- Способствовать стремлению учащихся вести здоровый образ жизни;

- Формировать любовь к природе и родному краю, экологическую культуру;

Оборудование:

1. Магнитофон: песни о родном крае, о Тобольске;
2. Название станций;
3. Скамейка (для конкурса «Полоса препятствий»);
4. Дощечки (для конкурса «Полоса препятствий»);
5. Четыре палки (для конкурса «Полоса препятствий»);
6. Маршрутные листы;
7. Бланки-задания;
8. Эмблемы команд;
9. Бумага, ручки, карандаши.

Оформляется стенд «Наш край»

***Ход игры:***

Игра-эстафета «День Туриста», представляет собой 6 станций, через которые проходят команды по 6 человек в каждой. В начале игры капитан команды получает маршрутный лист, по которому команда чётко по указанному в листе маршруту, осуществляет переход от станции к станции. На каждой станции команду встречает ведущий, который объясняет задание.

Ведущий оценивает уровень выполнения заданий, выставляя коллективную оценку на маршрутном листе. В конце, выполнив все задания по маршрутному листу, команда добегает до остановки «финиш». Ведущий записывает приход команд, а также осуществляет учет баллов по станциям. При совпадении баллов будет учитываться время.

Окончательные итоги будут подводить независимые эксперты. Они ещё раз просмотрят ваши маршрутные листы и бланки ответов. Затем объявят результаты.

Затем команды, выполнившие все задания, занимают места в зале, сохраняя при этом дисциплину, за подсказку и плохую дисциплину болельщиков – минусовые очки команде.

После подведения итогов, награждение победителей.

**Станция «На привале»**

В ходе подготовки к игре командам было дано домашнее задание – приготовить один концертный номер на данную тематику. Выступают команды на станции «На привале».

1. Частушки.

1. От всей группы по секрету

Сочинили мы куплеты,

И теперь вот вшестером

Их старательно поём.

1. Рисовал в походе Вася

Он художник спору нет!

Но зачем свой нос раскрасил

В синий, жёлтый, красный цвет?

1. Станет Коля одеваться,

Ждать его терпенья нет!

Мы успеем нагуляться,

Ну, а Коля не одет.

1. А рассеянная Маша

Башмаки не разберёт.

Это левый или правый?

Может быть наоборот?

1. Поленился утром Саша

Причесаться гребешком.

Подошла к нему корова

Причесала языком!

1. Начинаю жить по плану:

Завтра я послушным стану.

Послезавтра, так и быть,

Перестану я грубить.

1. Чистота залог здоровья,

Помним это мы всегда.

Часто кончик носа моем,

Ну и уши иногда.

1. Вот начистить раз в походе

Я решил сковороду,

А потом четыре дня

Не могли отмыть меня.

1. Подгорели суп и каша

Соль просыпана в компот…

Это кашеварит Паша

Не забудем наш поход!

1. Я девчонка боевая,

Завела себе дружка

Мой рюкзак в походах носит

Его бабушка пока.

1. Отправляясь в лес гулять

Надо правила все знать:

Ствол ножом нельзя чертить –

Можно дерево сгубить!

1. Если ходишь по тропинкам,

Ты растеньям жизнь спасёшь:

Корень маленьким травинкам

Ты навеки сбережёшь!

1. Чтоб могли цветы расти

Всюду без опаски,

Ты в букеты их не рви –

Относись к ним с лаской!

1. Всем всегда поможем мы,

Помощи кто просит,

Лес спасём от зла и тьмы

И в беде не бросим!

2.Стихи

***Костёр***

Костёр глотает темноту,

Дымит, пылает и искрится.

Под ним воронкою во льду

Снег чёрный тает и садится.

А над костром тем котелок

Коптится пламенем объятый.

В нём чага – тёмный поплавок

Разносит леса запах мятный.

Вот чай готов,

И не спеша,

Мы пьём его, от игл смолистый.

Вкусней нет чая у костра

И хлеба Родины душистей.

(Юрий Леонтьев)

3. А так же можно исполнить песни: ***«Не дразните собак»*** (слова М. Пляцковского, музыка Е. Птичкина, ноты в сб.: «Песенник для малышей», – М., 1980 г.); ***«Красная книга»*** (слова Б. Дубровина, музыка Д. Тухманова, ноты в сб.: «Репертуар детских и юношеских хоров», – Вып. №13, М., 1985 г.); ***«Не рвите цветы»*** (слова М. Пляцковского, музыка Ю. Антонова, ноты в сб.: «Радуга-89», – М., 1989 г.); ***«Это называется природа»*** (слова М. Пляцковского, музыка Ю. Чичикова); ***«У дороги чибис»*** (слова А. Пришелец, ноты в сб.: «Детские песни», – М., 1970 г.);

**Станция «Теория выживания»**

Тест

1. Наиболее удобной обувью в походе являются:
2. **Туристические ботинки;**
3. Сапоги резиновые;
4. **Кроссовки;**
5. Полуботинки;
6. Лёгкие спортивные тапочки;
7. **Кеды;**
8. Туфли.
9. Укажите какие растения используются для остановки кровотечения и обеззараживания ран:
10. Тысячелистник;
11. Череда;
12. **Сок подорожника;**
13. **Сок полыни**.
14. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд? Укажите правильные ответы:
15. **Дороги, тропинки, колеи, оканчивающиеся у одного берега и продолжающиеся на другом;**
16. Отсутствие на берегах растительности;
17. Тёмный цвет воды на реке;
18. **Мелкая рябь на поверхности воды, характерная для речных отмелей;**
19. Плавный поворот русла реки.
20. Что необходимо делать, если вы оказались в зоне лесного пожара? Укажите правильные ответы:
21. Обогнать лесной пожар;
22. **Не обгонять лесной пожар, двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;**
23. **Пригнуться к земле;**
24. Окунуться в ближайший водоём;
25. **Дышать через мокрую ткань.**
26. Уберите лишнее из списка личного снаряжения туриста:
27. **Пила;**
28. Рюкзак;
29. Складной нож;
30. **Палатка;**
31. Куртка с капюшоном;
32. **Котелок;**

**Станция «Теория выживания»**

Тест

1. Наиболее удобной обувью в походе являются:
2. Туристические ботинки;
3. Сапоги резиновые;
4. Кроссовки;
5. Полуботинки;
6. Лёгкие спортивные тапочки;
7. Кеды;
8. Туфли.
9. Укажите какие растения используются для остановки кровотечения и обеззараживания ран:
10. Тысячелистник;
11. Череда;
12. Сок подорожника;
13. Сок полыни.
14. По каким признакам можно определить возможность переправы вброд? Укажите правильные ответы:
15. Дороги, тропинки, колеи, оканчивающиеся у одного берега и продолжающиеся на другом;
16. Отсутствие на берегах растительности;
17. Тёмный цвет воды на реке;
18. Мелкая рябь на поверхности воды, характерная для речных отмелей;
19. Плавный поворот русла рек.
20. Что необходимо делать, если вы оказались в зоне лесного пожара? Укажите правильные ответы:
21. Обогнать лесной пожар;
22. Не обгонять лесной пожар, двигаться под прямым углом к направлению распространения огня;
23. Пригнуться к земле;
24. Окунуться в ближайший водоём;
25. Дышать через мокрую ткань.
26. Уберите лишнее из списка личного снаряжения туриста:
27. Пила;
28. Рюкзак;
29. Складной нож;
30. Палатка;
31. Куртка с капюшоном;
32. Котелок;

Время:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Станция «Узлы и костры»**

Викторина

1. Назовите 5 видов верёвочных узлов (***см. приложение***)
2. О каком виде узлов идёт речь? *Легко вяжется; «ползёт» при переменных нагрузках; при больших нагрузках сильно затягивается; используется для связывания верёвок одинакового диаметра; обязательны контрольные узлы; может использоваться для связывания рыболовных лесок.* ***(«Ткацкий» узел)***
3. Какой узел используется в спасательных целях для спуска или подъёма? ***(«Пожарная лестница»)***
4. Когда «Прямой» узел считается завязанным правильно? ***(когда концы верёвок идут параллельно и вместе)***
5. Перечислите узлы, применяемые для грудной обвязки. ***(«Булинь одинарный», «Двойной булинь», «Схватывающий»)***
6. Перечислите типы костров длительного действия. ***(«Таёжный», «Нодья», «Камин», «Ночной»)***
7. Выложите макет костра, позволяющего готовить пищу, используя несколько котелков одновременно. ***(«Решётка»)***
8. О каком типе костра идёт речь? Горит узким жарким, но медленным пламенем. Образуется много углей. Применяется для приготовления пищи. ***(«Звёздный»)***
9. Чем удобен костёр «Шалаш»? ***(освещает лагерную площадку, можно варить пищу в одном котелке)***
10. Составьте памятку «Как разводить костёр» ***(см. приложение)***

**Станция «Полоса препятствий»**

**Этапы:**

1. **«Передвижение по лежачему бревну».** Участники передвигаются по «бревну» (по скамейке) поочерёдно. Ошибкой считается, если на дистанции находится 2 участника одновременно.
2. **«Болото».** Для этапа нужны 2 дощечки. Ошибкой считается: а) если одна из дощечек притягивается ногой; б) если участник оступился.
3. **«Переправа через ров».** На полу чертится «ров». Участники по очереди перепрыгивают препятствие. Ошибкой считается: а) если зашёл за линию; б) недопрыгнул.
4. **«SOS!».** Каждая команда выкладывает (гимнастическими палками) знаки международной кодовой таблицы:
5. Всё в порядке;
6. Нужны компас и карта;
7. Нет;
8. Нужны пища и вода

Ведущий проводит инструктаж по прохождению полосы препятствий. За каждый правильно пройденный этап команда получает 2 балла. Балл снимается, если команда допустила ошибки. В маршрутном листе выставляется время прохождения станции.

**Станция «Хозяюшка»**

1. У вас имеется: рыба свежая, лук репчатый, картофель, соль, приправы, сало солёное, чеснок, сахар, брусника. Составьте меню для обеда. ( I блюдо: уха; II блюдо: картофель походный; III блюдо: морс )
2. Какие съедобные грибы вы знаете? Какие блюда в походных условиях можно приготовить из грибов? (салат из грибов, суп «грибница», картофель тушёный с грибами)
3. Какие из перечисленных растений можно использовать в сыром виде для приготовления салата в полевых условиях:

а) лебеда;

б) листья одуванчика;

в) листья щавеля;

г) рогоз;

д) листья молодой крапивы;

е) хвоя ели.

1. Что можно использовать для заварки чая:

а) хвою ели;

б) листья клевера;

в) листья щавеля;

г) плоды шиповника.

1. Какое растение можно использовать как ранозаживляющее?

а) подорожник;

б) рябина;

в) малина;

г) спорыш.

За каждый правильный ответ команда получает 1 балл. Результаты вносятся в маршрутный лист.

После прохождения всех станций команды сдают свои маршрутные листы. Жюри подводит итоги и награждает победителей.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Маршрутный лист

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***станции*** | ***время*** | ***баллы*** | ***примечания*** |
| 1. Хозяюшка |  |  |  |
| 1. Полоса препятствий |  |  |  |
| 1. На привале |  |  |  |
| 1. Узлы и костры |  |  |  |
| 1. Теория выживания |  |  |  |
| Итого: |  |  |  |
| Команда: |  |  |  |

Памятка

Как разводить костёр

1. Дети не должны разводить костёр одни, без взрослых.
2. Костёр нужен для того, чтобы приготовить еду или обогреться. Нельзя его разводить без надобности.
3. Нужно тщательно выбирать место для костра. Поблизости не должно быть ничего, сто может загореться.
4. Лучше разводить костёр на старом кострище. Если же его нет, надо лопатой снять дёрн (верхний слой почвы вместе с растениями) и разводить костёр в образовавшейся ямке.
5. Уходя, надо обязательно погасить костёр: залить водой или засыпать песком.

А дёрн положить на место.

«Лесная аптека»

***Зверобой*** – настой и настойка служат противовоспалительным, антисептическим, вяжущим, желчегонным, бактерицидным и ранозаживляющим средством.

***Крапива двудомная*** – кровоостанавливающее средство (настой).

***Одуванчик лекарственный*** – применяется в виде отвара для возбуждения аппетита и как желчегонное при запорах.

***Подорожник большой*** – сок подорожника применяется как спазмолитическое и противовоспалительное средство при язвенной болезни, ранозаживляющее действие.

***Ромашка душистая*** – применяется в виде настоев как противовоспалительное и антисептическое средство для полоскания, примочек, ванн и клизм.

***Рябина обыкновенная*** – плоды в виде настоя применяются как поливитаминное средство.

***Черёмуха обыкновенная*** – применяется в виде отваров как вяжущее при расстройствах желудка и кишечника.

***Шиповник*** – в виде настоя или сиропа используется как противовоспалительное средство. Масло шиповника обладает ранозаживляющим действием.

***Хвощ полевой*** – в виде отвара применяется как мочегонное средство, улучшает обмен веществ, прекращает воспалительные процессы, заживляет раны, обладает кровоостанавливающим и дезинфицирующим действием.

***Спорыш*** – свежую измельчённую траву прикладывают к ранам для заживления и против воспалительных процессов.

***Брусника*** – снимает боли в суставах, усталость. Можно есть ягоды, пить их сок. Теми же свойствами обладает чай, заваренный листьями брусники.

***Клюква*** – помогает при воспалительных процессах с высокой температурой. Употреблять в свежем виде, пить сок, чай с ягодами.

***Малина*** – помогает при простудных заболеваниях.

Дикорастущие съедобные растения

***Брусника, голубика, клюква, костяника, морошка, малина, смородина*** – употреблять в сыром виде. В виде сиропов, компотов, киселей, морсов.

***Рябина, калина*** – ягоды съедобны после заморозков.

***Ель*** – употреблять в пищу семена из шишек, а также отвар из хвои.

***Кедр*** – орехи.

***Зверобой, иван-чай*** – сухие листья используются для заварки чая.

***Клевер*** – можно употреблять в пищу листья и молодые побеги в свежем и варёном виде.

***Лебеда*** – употреблять молодые побеги и не загрубевшие листья в варёном виде.

***Крапива*** – листья и молодые побеги пригодны в свежем виде на салаты, для супов.

***Одуванчик*** – молодые листья можно использовать в пищу в сыром виде до появления цветочных стрелок. Из поджаренных корней одуванчика можно приготовить кофейный напиток.

***Щавель*** – готовят салаты, супы.

**Готовим в походных условиях**

Суп из лебеды. Листья промыть, убрать грубые черешки, погрузить на 2-3 минуты в кипяток, дать стечь воде, мелко нарезать. Лук нарезать, обжарить, смешать с лебедой, развести водой, варить до мягкости листьев. По вкусу посолить, добавить зелень, специи. Перед подачей на стол, в тарелку с супом добавить сваренное в крутую яйцо.

Из сырых листьев одуванчика готовят салат, выдерживая их перед употреблением 30 минут в холодной солёной воде. Можно отварить. Заправить растительным маслом.

Салат из щавеля. Листья промыть, нарубить, смешать с натёртым яблоком, чесноком или луком, нарубленной зеленью петрушки, добавить по вкусу соль, немного уксуса или сока лимона и заправить маслом.

Щи из крапивы. Вымытую молодую крапиву погрузить на 2-3 минуты в кипяток, откинуть на решето, облить холодной водой, затем мелко нарезать, тушить 10-15 минут, добавить лук. В кипящий бульон или овощной отвар положить крапиву с луком и варить на тихом огне 20-25 минут. За 10 минут до окончания варки добавить листья свежего щавеля, соль, специи. Перед подачей заправить щи сметаной (майонезом).

Салат из грибов. Очищенные и промытые грибы сварить в подсоленной воде, откинуть на сито, нарезать ломтиками, выложить в салатник, полить салатной заправкой и посыпать измельчённым зелёным луком, заправить смесью растительного масла с лимонным соком и посыпать чёрным перцем, мелко нарубленной зеленью петрушки.

Яйца с рыбными консервами. Шпроты или сардины измельчают, добавляют немного заливки (масло из консервов). Сваренные вкрутую яйца разрезают пополам, вынимают желтки, тщательно растирают их и заправляю майонезом. Половинки белков наполняют растёртыми с майонезом желтками, сверху кладут измельчённые консервы.

Бутерброд из рыбных консервов в масле. Рыбные консервы – 1 б., масло 50-60 гр., яйца крутые – 2 шт., соль, красный перец, лимонный сок, хлеб. Для украшения – помидоры или красный сладкий перец, нарезанные пёрышки зелёного лука. Рыбу растереть в мисочке. Растереть масло и, когда оно станет мягким, соединить с рыбой. Добавить соль, красный перец и лимонный сок. Охладить, к пасте можно добавить протёртые желтки крутого яйца.

Бутерброд с яйцом и луком. Яйца 2 – 3 шт., лук – 1 шт., масло 20 – 30 гр., сметана – 1 ст.ложка, соль, перец, зелёный лук. Мелко нарезать яйцо и лук. Масло растереть в мисочке и смешать со сметаной, луком, яйцами. Добавить соль и перец. Бутерброды посыпать зелёным луком.

Картофель «Походный». Промытый неочищенный картофель среднего размера разрезать на две половинки. Из каждой половинки выбрать до 1/3 массы и заполнить выемку одной из картофелин горкой смесью (мелко нарезанное солёное сало (лучше копчёное), чеснок, масло сливочное, чёрный перец, соль). Затем соединить две половинки с помощью заострённых берёзовых палочек диаметром 1,5 –2 мм или спичками без головок. Картофелину завернуть в фольгу и запекать в золе прогоревшего костра.

Суп картофельный с колбасками. Вода – 3 литра, морковь – 2 шт., масло – 2 ст. ложки, колбаска – 200 гр., томат – пюре 4 ст. ложки, лук – 2 шт.. картофель – 400гр., сметана – 8ст.л. Очищенный лук мелко нарезать, обжарить в кастрюле с разогретым маслом. Добавить томат – пюре, нарезанные кружками колбаски, проварить. При подаче в каждую тарелку положить сметану и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыба, запечённая в фольге. Рыба, масло, перец молотый, зелень петрушки, соль, лук. Подготовленные тушки рыбы промыть, просушить полотенцем, натереть перцем, солью, внутрь положить большое количество крупно нарезанного лука. Ложку масла, перец, соль. Рыбу положить на предварительно смазанную маслом фольгу и завернуть её. Пакетик положить в золу от прогоревшего костра (рыба спинкой вниз) и запечь до готовности.

Плов «По – походному». Рис – 1 кг., масло растительное – 200 гр., лук репчатый 4 – 5 шт., морковь – 500 гр., соль, 2 окорочка (или0,5 кг сосисок). Налить масло в большой толстостенный котелок и разогреть его. В разогретое масло положить лук и жарить до золотистого цвета. Затем положить порубленные окорочка и обжарить. Добавить морковь, 1/2 пакета приправы, соль и жарить всё вместе. Влить 5 – 6 стаканов воды и дать 20 – 25 минут покипеть на медленном огне. Высыпать рис в котёл, разровнять, добавить воды – она должна покрыть рис на 1,5 – 2см. Вода должна кипеть. Когда она выпарится, погасить огонь. Плов в котле собрать горкой от стенок к центру и накрыть крышкой. Через 20 – 25 минут его можно перемешать и подавать к столу.

Уха острая. 500 гр. Рыбы о, 1 морковь, 2 луковицы, корень петрушки, 2 стручка сладкого перца, 1 стручок горького перца, 3 картофелины, 1 ч.л. толченного сала, 1/2 головки чеснока, специи, зелень. Морковь и корень петрушки натереть на мелкой тёрке, зелень петрушки и сельдерея, а также репчатый лук нашинковать, а картофель нарезать брусочками. Положить в кастрюлю картофель, рыбу, нарезанный квадратами сладкий перец, чеснок. Посолить, осторожно залить водой и поставить на слабый огонь. Перед концом варки положить лавровый лист и перец горошком, небольшой стручок горького перца, заправить сырым салом. В тарелку посыпать нашинкованную зелень укропа.

Уха двойная. 1 кг. рыбы мелкой, 500 гр. рыбы крупной, 200 гр. лука репчатого, 1/2 лимона, соль. Мелкую рыбу очистить, вымыть, залить холодной водой и довести до кипения. Снять пену и продолжить варить на медленном огне при слабом кипении. Рыба должна развариться полностью. Крупную рыбу очистить и разделить на филе (без кожи и костей), нарезать на порционные куски. Готовый бульон процедить, положить в него подготовленные куски крупной рыбы, довести до кипения, варить 25 – 30 минут, периодически снимая пену. Мелко нарезанный лук положить вместе с крупной рыбой.