Игра по станциям «Тропа здоровья»

**1 ЭТАП: «Победный клич» -** Команда берется за руки и, не разжимая их, пролазит через три лежащих на земле обруча, после чего должна всем составом встать в нарисованный на земле небольшой круг и придумав себе боевой клич прокричать его трижды.

Учитывается быстрота и ловкость. В протокол записывается время выполнения задания.

Реквизиты: 3 обруча, мелок.

**2 ЭТАП: «Кто больше»** - Команда отвечает на вопросы ведущего:

**1 вопрос:** Назовите спортивные игры, в которых в мяч играют руками (волейбол, баскетбол, регби, бейсбол, гандбол, лапта и т.д.).   
**2 вопрос:** Назовите виды спорта, которые проводятся на воде (плавание, водное поло, гребля, парусный спорт, водные лыжи, прыжки в воду и т.д.).   
**3 вопрос:** Назовите виды спорта, в которых используют лыжи (лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, фристайл т.д.).   
За каждый вид спорта – 1 балл.

Реквизиты: Листы, ручка

**3 ЭТАП:** **«Ноги в руки»**

Группа становится в линию. Каждый кладёт руку на плечо стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой задние подхватывают ногу передних. Задача пропрыгать без разрыва определённое расстояние.

Дается 5 попыток. Но чем больше попыток, тем меньше баллов может заработать команда. Наибольшее количество баллов – 5.

Реквизиты: огороженная территория

**4 ЭТАП:** **«Гомеостат»**

Все стоят в круге, убрав одну руку за спину. Молча, нужно с минимального количества попыток «выбросить» одинаковое количество пальцев на руке. Дается 10 попыток. Но чем больше попыток, тем меньше баллов может заработать команда. Наибольшее количество баллов – 10.

**5 ЭТАП: «Миксер»**

Все участники встают в одну шеренгу. **Без слов** им нужно построиться:

- по размеру обуви от самого маленького до самого большого;

- по первой букве полного имени по алфавиту;

- по цвету глаз от самого светлого до самого темного;

- по длине волос от самого короткого до самого длинного;

- по росту от самого низкого до самого высокого.

Учитывается быстрота и ловкость. 5 баллов

**6 ЭТАП: «Найди пару» -** Соотнести фамилию спортсмена с видом спорта, в котором он прославился.

За каждый правильный ответ – 1 балл.

Реквизиты: листы и ручки

Найди пару

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Алексей Немов 2. Мария Шарапова 3. Александр Поветкин 4. Евгений Плющенко 5. Евгения Канаева 6. Александр Кержаков 7. Наталья Садова 8. Владимир Крамник 9. Владимир Турчинский 10. Елена Исинбаева 11. Евгений Малкин 12. Евгений Дементьев 13. Федор Емельяненко 14. Бату Хасиков 15. Екатерина Гамова | 1. Бокс 2. Футбол 3. Лыжные гонки 4. Фигурное катание 5. Теннис 6. Волейбол 7. Шахматы 8. Метание диска 9. Художественная гимнастика 10. Прыжки с шестом 11. Спортивная гимнастика 12. Смешанные единоборства 13. Хоккей 14. Силовой экстрим 15. Кикбоксинг |

**7 ЭТАП: «Туристический» *-*** ответьте на вопросы. На обдумывание дается 15 секунд.

1. **Годовые кольца на пнях с севера:**

А) реже

**Б) плотнее.**

В) глубже.

Д) разорваны.

1. **С какой стороны больше смолы на соснах и елях?**

А) север

**Б) Юг**

Г) запад

Д) Восток

1. **Муравейник с юга:**

**А) пологий**

Б) высокий

В) поросший мхом.

Г) имеющий впадину.

1. **Чем можно продезинфицировать воду в лесу?**

А) корой березы.

Б) смолой сосны.

**В) ветками рябины.**

Г) листьями ольхи.

1. **Консервные банки, чтобы они не являлись источником микробов после использования, нужно:**

А) промыть.

**Б) прокалить**

В) повесить на дерево.

Г) зарыть.

1. **Как в обиходе называют матрас, который кладут на пол палатки, чтобы было тепло:**

А) грелка

**Б) пенка.**

В) лежак.

Г) шило.

**8) Вы совершаете переход по засушливой местности и очень хотите пить. У вас есть фляга воды. Как нужно ее использовать?**

А) беречь воду и пить по чашке в день.

Б) утолить жажду, выпив половину запаса.

В) пить часто, но по глотку.

**Г) при сильной жажде промочить горло и сделать два, три глотка.**

**10) Что не нужно при разведении костра:**

А) топор.

Б) бумага.

В) спички.

**Г) песок.**

**11) Днем в самую жару паук вышел на охоту. Это значит:**

а) погода будет жаркой еще несколько дней.

**Б) погода скоро перемениться.**

В) через некоторое время пропадут комары и млшки.

Г) просто есть хочет.

**12) Рядом с местом стоянки в походе ручей сомнительной чистоты и болотце. Откуда вы будете брать воду для приготовления пищи?**

А) из ручья

Б) из болотца

**В) из специально вырытой ямки возле болотца**

Г) в магазине

**13. Вы подошли к реке покрытой тонким льдом. В каком месте вы будете переходить её?**

А) у обрывистого берега

**Б) у пологого берега** (провисание льда будет минимальным)

В) близ устья притока

Г) в местах, где имеются темные бурые пятна на снегу.

**14. Какого типа костра не существует.**

А) поленница.

Б) звезда.

**В) морской.**

Г) таежный.

**15. Внезапно разразилась сильная гроза. Ваши действия:**

А) прячетесь под дерево.

Б) прячетесь под навес скалы.

В) спокойно продолжаете свой путь.

**Г) ищите не выделяющееся на местности укрытие.**

За каждый правильный ответ – 1 балл. Максимальное количество баллов – 15.

Реквизиты: Листок с вопросами для ведущего

**8 ЭТАП: «Эмблема» -** коллективно придумать инарисовать на асфальте мелом эмблему малых школьных олимпийских игр. Оценивается творчество, оригинальность исполнения, качество и командная слаженность.

Максимальное количество баллов – 10.

Реквизиты: Набор мелков и территория для рисования.

**9 ЭТАП: «Водитель» -** по очереди каждый участник команды должен на велосипеде преодолеть полосу препятствий. Оценивается быстрота и аккуратность выполнения задания. В протокол заносится время и количество ошибок.

Реквизиты: Велосипед, мел, дорожка.

**10 ЭТАП: «Путаница» -** Капитан команды закрывает глаза. В это время команда встает в круг, все берутся за руки. А ведущий «запутывает» команду. Далее капитан команды пытается распутать участников, чтобы они вернулись в исходное положение (круг). Главное условие: участники должны держаться за руки, не разрывая круг.

В протокол записывается время выполнения задания.

# Маршрутный лист игры

**«Тропа Здоровья»**

# Команда\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер и название этапа** | **Баллы / время** | **Подпись судьи** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Общий результат:**

