



Вправи для активного відпочинку у природних умовах

Підготовка одягу та спорядження для туристичного походу

- Спортивний одяг та взуття для туристичного походу слід добирати з урахуванням погодних умов, аби запобігти перегріванню чи переохолодженню організму. Ліпше обирати одяг з натуральних тканин, комфортний, щоб не сковував рухи, а взуття – зручне, ненове, аби не напирало ноги. У літню спеку обов'язково одягати дітям головний убір.
- У прохолодний період року варто використовувати туристичні теплоізоляційні килимки (карімати), для сидіння на землі.
- Наплічник необхідно складати так, щоб із нього можна було швидко дістати необхідні речі.
- Медичну аптечку важливо формувати заздалегідь на випадок необхідності надання першої медичної допомоги.
- Кип'ячену охолоджену питну воду слід заготовити в достатній кількості.
- Мобільні телефони мають бути заряджені у робочому стані.
- Спортивний, туристичний інвентар та обладнання під час піших переходів варто рівномірно розподілити між усіма учасниками походу з урахуванням їхнього віку та фізичної підготовленості.





Вправи для активного відпочинку в природних умовах.

Галявина: ходити по галявині високо піднімаючи ноги, намагаючись переступати через високу птаву. Бігати по галявині, перестрибувати через високу птаву, перестрибувати вище від неї.

Кущі: бігати між кущами, схилившись, пробігти за кущами так, щоб ніхто не побачив.

Шишки, жолуді, каштани: кидати шишки, жолуді, каштани правою, лівою рукою, намагаючись влучити в ціль; перекинути шишку через великий кущ або невисоке дерево. Стрибати через паралельні смуги (3-4), викладені з шишок, гілочок розпашованих на однаковій відстані (60-70см) одна від одної.

Пеньок: вилазити на пень, споятися на ньому зберігаючи рівновагу, зістрибувати з невисоких пеньків, перестрибувати через них, стрибати навколо пенька на одній чи двох ногах.

Стежка: пройти із заплющеними очима по стежці 10-15м, по черзі пробігати по стежці 15-20м.





Пагорб: вбігати на пагорб та збігати з нього, заповзти на невеликий пагорб, спираючись на кисті рук та ноги або на коліна ніг (залежно від місцевості) та сповзати з гірки. Забігати на пагорб маленькими кроками, наступаючи на передню частину стопи, збігати широкими кроками.

Канавка, рівчак: переступати через канавку, рівчак. Сприти з місця та розбігу через нешироку канавку, рівчак. Перекидати один одному м'яч через канавку.

Камінець: переступати з камінця на камінець, перестрибувати з камінця на камінець, намагатися камінчиками збити викладені на пні шишки.

Пісок, земля, вода: ходити по м'якій землі по слідах дорослого, бігати та ходити по розпушеному піску, не глибокій воді біля берега річки, ставка, моря. Сприти з берега у воду на неглибоке місце. Вистрибувати з води на неглибокому місці, щоб ступні ніг були видні над водою.

