

Конспект занятий Дистанционное обучение

Педагог дополнительного образования Корт Е. Е.

11 февраля: группы: 5,6.

12 февраля: группы 1, 2, 3, 4.

Горный туризм: правила похода в горах, движение туристической цепочкой.

ПРАВИЛА ПОХОДА В ГОРАХ

Правила безопасности в горах для детей



Собираясь в горы, обязательно возьмите с собой тёплую непромокаемую одежду, удобную спортивную обувь и каску. Захватите с собой и прохладительные напитки, лучше всего — воду с лимонным соком.

Основное правило поведения при нахождении в горах — быть предельно внимательным и осторожным!

Летом в горах наибольшую опасность представляют обвалы и камнепады, а зимой — снежные бури и лавины. Прежде чем отправиться на прогулку в горы, разработайте и продумайте свой маршрут.

На крутые склоны можно взбираться лишь при соответствующей физической подготовке. Выбирайте наиболее безопасные участки, обходите неожиданные препятствия. На тех участках маршрута, где возможен камнепад, идти нужно в каске.

По пологому склону можно подниматься и спускаться прямо, а по крутому склону нужно идти по зигзагообразному пути. Поднимаясь по крутому склону, обязательно сохраняйте три точки опоры (обе ноги и рука). При движении вниз не торопитесь, идите медленно, ни в коем случае не прыгайте. Ступню ставьте на поверхность склона боком — сначала на пятку, затем на носок.

Находясь в горах, всегда внимательно смотрите под ноги. На пути могут оказаться корни деревьев, упавшие сучья, камни, ямы, промоины и другие препятствия, которые могут привести к травме.

Участки дороги, покрытые кустарником, по возможности обходите стороной. Если вам всё же приходится идти через кусты, проследите за тем, чтобы одежда закрывала всё тело.

Наиболее опасные склоны — осыпные. При движении по таким склонам, прежде чем наступить на крупный камень, убедитесь в том, что он устойчив. Безопаснее наступать на тот край камня, который находится ближе к поверхности склона.

Не поднимайтесь на склон и не спускайтесь по склону, если недавно прошёл дождь: поверхность склона становится очень скользкой, что может стать причиной несчастного случая.

Спускаться по снежному склону безопаснее всего утром, когда снег наиболее плотный. Подниматься по снежной поверхности лучше прямо, в «лоб», а спускаться с такого склона нужно, наоборот, спиной. При спуске делайте скольльзящие шаги, как при катании на лыжах. Для устойчивости можно использовать шест или лыжную палку.

Спускаясь с крутого склона в одиночку, ослабьте лямки рюкзака и освободите от любых предметов обе руки. При спуске в составе группы соблюдайте безопасную дистанцию.

Помните, что с высотой меняются температура и давление воздуха. Чем выше мы поднимаемся, тем холоднее становится воздух. На вершинах гор воздух разрежён, и мы начинаем нуждаться в большем количестве кислорода. На высоте, превышающей 1500 м, у не подготовленного к таким условиям человека может ухудшиться самочувствие.

Если у вас началась одышка и вы почувствовали головную боль, головокружение, тошноту, передохните и выпейте большое количество прохладительного напитка. Если через некоторое время болезненные ощущения не пройдут, начинайте спуск с горы. **Дальнейший подъём вам категорически противопоказан.**

Турист обязан:

Соблюдать дисциплину, выполнять все указания гида-проводника, не допускать самовольных отлучек

Бережно относиться к природе, без разрешения гида-проводника не разводить костров и не оставлять их без присмотра

Не разжигать костры и печи огнеопасными веществами, не зажигать в палатках свечи и спички, не бросать в лесу горящие спички и окурки

Не рубить живые деревья, не выламывать травертиновые постройки, не вытаптывать растительность на термальных площадках и т.д

Своевременно информировать гида-проводника о малейших признаках заболеваний, утомлении, потертостях и травмах, осуществлять самоконтроль, соблюдать личную гигиену

Не купаться в неисследованных водоемах и без разрешения гида-проводника не устраивать переправ через водные преграды

Не пить воду из непроверенных источников и водоемов, соблюдать на маршруте установленный питьевой режим

Не употреблять в пищу незнакомые грибы, ягоды и прочие растения

Оказывать помощь товарищам в группе, а также всем людям, терпящим бедствие в районе путешествия

Поддерживать места привалов, стоянок в надлежащем санитарном состоянии

Беречь групповое туристское снаряжение и инвентарь

ИГРЫ ДЛЯ ЮНЫХ ТУРИСТОВ НА ПРИВАЛЕ.

Спокойные игры

У костра после насыщенного походного дня иногда хочется спокойных развлечений. Думая над тем, как развлечь детей, выбирайте такие игры, чтобы они были веселыми и увлекали всех участников.



Крокодил

Это универсальная игра. В нее можно играть, если участников хотя бы трое. Однако, чем больше, тем все-таки лучше. Если народу много, то людей нужно разделить на 2 группы.

Первая группа задумывает слово или фразу. И один из ее участников пытается второй команде жестами и мимикой описать задуманное. Как только слово отгадано, право загадывать переходит второй команде. Удобно слова и выражения подготовить заранее и сложить их в пакет, а в процессе игры вынимать бумажку со словом. Чем смешнее будут слова и выражения, тем веселее пройдет время.

Несмотря на простоту, у этой игры есть свои правила:

нельзя отгадывать называя только буквы;

запрещено показывать на предметы, стараясь помочь и подсказать другой команде;

нельзя подсказывать, произнося слово губами;

если загадано словосочетание, то оно считается отгаданным, если произнесено в нужном склонении и числе.

Но все-таки немножко можно помочь противнику. Например, в самом начале на пальцах показать сколько слов задумано, скрестить руки, если вообще ответ неправильный, по кругу водить ладонью, если ответ рядом и нужно подобрать синоним.

Чепуха

Незамысловатая игра, где каждому участнику требуется «включить» фантазию. Подойдет для больших компаний.

Начинается игра с того, что ведущий придумывает предложение и пишет его на бумаге. После этого бумагу нужно немного свернуть так, чтобы следующий участник не видел написанное. Он также пишет свое предложение, сворачивает бумагу и передает третьему человеку и т.д. После того, как все написали, лист полностью разворачивается и вслух зачитывается получившийся рассказ.

Для того, чтобы сочинение было логически правильным, нужно чтобы участники отвечали по очереди на вопросы: кто, с кем, где, когда, что сделали, что сказали, чем закончилось. Вопросов должно быть по количеству играющих человек.

Подвижные игры

После длительного перехода, конечно такие игры не подойдут, но если все уже хорошо отдохнули, то в самый раз.



Светофор

На ровной площадке или поляне, следует отметить 2 линии. За первой линией будут стоять участники в начале игры. За вторую им нужно будет перебежать, причем так, чтобы водящий их не поймал. Из группы выбирается тот, кто будет первый водить.

Ведущий отворачивается и называет любой цвет. После того, как он повернется, те участники, у кого на одежде или обуви, есть этот цвет, показывают его и спокойно проходят за вторую линию. Остальные должны перебежать, чтобы их не поймали. Последний пойманный, становится новым ведущим.

Льдина

В «Льдину» нужно играть группами. Пока одна группа пытается удержаться на льдине, зрители веселятся наблюдая за этим, потом меняются местами.

В качестве основного атрибута может использоваться газета, достаточно большой отрез ткани или мягкий коврик.

Газету нужно полностью разложить на земле, она будет льдиной. На нее встают столько человек, сколько поместится. Затем газету следует сложить вдвое, и вся группа вновь должна на нее встать. Кто не уместился или не удержался – утонул. Игра командная, это значит, что нужно как можно дольше стараться помочь «выжить» коллегам по несчастью на льдине. Затем газета опять складывается вдвое и так до тех пор, пока она «не растает» под ногами участников. Немного жестоко, но проверено – зрителям нравится, да и участвующим тоже не скучно.

Слон — тостер — обезьяна

Участвующие в игре встают по кругу, ведущий находится в центре. Ведущий думает, потом быстро указывает на любого участника и произносит слово. Задача того, а также его соседа справа и слева показать то слово, которое сказал ведущий. Тот, кто ошибся или выполнил задание очень медленно, становится в центр, чтобы водить.

Базовый набор слов я привожу, но, конечно, можно добавить свои.

Обезьяна. На кого указал ведущий должен всеми силами изображать обезьяну, а его соседи копаться у него в голове, в волосах.

Слон. Первый показывает хобот, двое других приделывают ему руками большие уши.

Скунс. Первый изображает стеснение, при этом водит одной ногой по земле. Его соседи затыкают нос и говорят «фу».

Тостер. Первый – скачет на двух ногах на одном месте. Остальные руками замыкают его в круг.

Жираф. Первый вытягивает две руки вверх, показывая этим шею жирафа. Его соседи присаживаются на корточки.

Командные игры

Командные спортивные игры, как нельзя кстати подходят для походов. Они учат не только считаться с мнениями, желаниями и возможностями других людей, объединенных одной целью, но и что важно с пол взгляда и пол слова понимать, что требуется сделать.



Сороконожка

Выбирается один ведущий. Все остальные играющие должны разделить на две команды и встать в ряд друг за другом, положив руки на плечи или пояс впереди стоящему. Должно получиться 2 сороконожки.

Затем ведущий будет давать командам задания, кто лучше справится, тот и победил.

Задания могут быть такие:

поднять левую ногу,
бежать по кругу,
пятиться назад,
присесть, а затем подпрыгнуть,
«голове» нужно поймать «хвост»,
прыгать на одной ноге

Игры на природе должны быть безопасны. Если пространство позволяет, то игру можно усложнить, закрыв участникам глаза: всем или оставить открытыми только у «головы» сороконожки.

Сбереги яйцо

Это вариант эстафеты, при котором создаются две команды. Каждому участнику нужно добежать до условного места и вернуться передав эстафету другому. Процесс усложняется тем, что в качестве эстафетной палочки служит ложка, в которой будет лежать яйцо. Задача команды пройти задание первыми и сохранить яйцо.

Внимание! Яйца должны быть вареными. Но об этом до начала конкурса рассказывать нельзя.

Вариаций эстафет можно придумать множество. Например, бегать с мячиком, зажатым между коленками. Чем меньше мяч, тем веселее.

Познавательные игры

Игры для детей в турпоходе могут быть и интеллектуальными. Их задача не только развеселить, но и «прокачать мозг». Возможно они не подойдут для совсем малышей, но детки постарше, подростки, да и взрослые в них с удовольствием поиграют.



Кто я?

Для игры нужно запастись стикерами. Участники садятся по кругу так, чтобы видеть друг друга. Каждый на своем листочке пишет всем известного: актера, персонажа, знаменитость и т.д. Затем передает этот лист соседу, тот не глядя приклеивает его себе на лоб. Таким образом, у каждого участника на лбу окажется листок, полученный от соседа, при этом что на нем написано, он знать не будет.

Все участники по очереди должны задавать окружающим вопрос с тем, чтобы выяснить, что же написано на лбу. Вопрос важно формулировать правильно, потому что ответ на него может быть только «да» или «нет».

Игра длится пока все не отгадают, что написано на их стикере.

Противоположные слова

Участники садятся в круг. Один из них ведущий. Для игры нужен мяч или что-то его заменяющее.

Ведущий бросает мяч любому из сидящих, при этом называя слово, например, «холодный». Участник, поймавший мяч, должен бросить его обратно, назвав слово с противоположным значением, т.е. «горячий». Если ошибся или не поймал мяч, то выходит из круга. Побеждает тот, кто остается последним. И он становится водящим.

Заклучение

Правильный распорядок – чередование сложностей похода с качественным и веселым отдыхом – позволит всем участникам получить незабываемые впечатления от путешествия!



ДВИЖЕНИЕ

ТУРИСТИЧЕСКОЙ

ЦЕПОЧКОЙ.



Порядок движения молодых туристов и путевой режим для школьников в туристическом походе в горах Кавказа, и на побережье Крымских морей.

Порядок движения

Шаг должен быть свободным, мягким, эластичным, плавным. Избегать лишних движений — раскачиваний корпуса, особенно вертикальных.

Ступни ставить параллельно друг другу. При движении по ровному месту ногу опускать, не вполне распрямляя ее, на пятку, затем перевести на всю ступню и закончить шаг отталкиванием носком. На подъемах наклонять корпус вперед, ставить ногу на всю ступню и плавно переводить на носок. Размахивая руками в такт шагу, расслабить их мышцы. Дышать спокойно и глубоко, обязательно через нос. Избегать разговоров и пения при подъемах. Обычное построение группы — колонна-цепочка со старостой и ведущим впереди, замыкающим сзади и санитаром в середине. Строем идут лишь первые 15-20 минут после начала движения. В поле, редком лесу, по малопроезжим дорогам группа движется без строя, но при условии, что последним идет замыкающий. Это — самый сильный участник похода. Его задача — подбадривать отстающих, помогать ликвидировать неполадки в снаряжении или одежде, сигнализировать по колонне руководителю похода о всех замеченных событиях, следить за тем, чтобы никто не отставал и не уходил в сторону.

Через каждые 30 минут (для школьников V-VI классов) или через 40-45 минут (для старшеклассников) движение прерывается на 10-15 минут. Чтобы утомление наступило не скоро, вначале следует идти нарочито замедленным шагом, делая не свыше 3 км в час по ровному месту и не свыше 1,5 км при некрутом подъеме, при крутом же подъеме не более 400 м. Обычно после отдыха хочется идти быстрее, но нужно себя сдерживать, чтобы втянуться в ходьбу.

Туристам-пешеходам лучше всего двигаться по тропинкам, а на шоссе — по обочинам. По шоссе идти обязательно колонной-цепочкой, с левой стороны.

Подниматься на крутые склоны и спускаться с них надо наискось, на подъемах и спусках по осыпи двигаться также наискось ввиду возможности камнепадов.

Крутые каменистые или скалистые подъемы и спуски преодолевать по одному с помощью веревки. При спуске с горы ногу ставить на всю ступню, спускаться не спеша, зигзагами, отклонив корпус назад и слегка пружиня в коленях.

На осыпях следует быть особенно осторожным, проверять склон палкой. В случае скольжения стать боком к склону и тормозить палкой выше себя, но не ниже.

Если при движении по склону кем-либо сдвинут камень, который может покатиться вниз, необходимо предупредить товарищей, идущих ниже, возгласом: «камень!».

Ни в коем случае нельзя спускаться с гор бегом: это грозит падением и ушибом.

При движении по мягкому грунту (песок, пашня) темп движения следует снижать.

При прохождении лесной чащи и кустарника между идущими цепочкой выдерживается такая дистанция, чтобы ветки не ударяли идущего следом.

Крымские реки можно переходить вброд почти в любом месте. Течение рек становится быстрым и переход опасным после сильных дождей и ливней. Тогда для переправы надо искать мост или ждать, пока спадет вода. Если необходимо перейти на другой берег при быстром течении, то надо закрепить на берегу веревку и, держась за нее, двигаться наискось навстречу течению или «стенкой» лицом к противоположному берегу, положив руки друг другу на плечи.

Чтобы не поскользнуться на каменистом дне реки или не поранить ноги, надо переходить в ботинках. После перехода хорошо отжать носки и протереть ботинки сухой тряпкой, травой, мхом.

Тренировочная туристическая игра «Турслет».

Дети выстраиваются в одну колонну перед входом на площадку. Под марш «Вместе весело шагать» идут по кругу и останавливаются около ориентиров.

Ведущий – Здравствуйте ребята, родители, учителя и воспитатели! Нам сегодня удалось собраться, чтоб друг с другом посоревноваться. А соревнования наши посвящаются «Дню туриста».

Дети читают стихи:

1 ребенок

Напрасно погодой пугали
В сущности это пустяк
И тот кто не струсит и выдержать сможет
Выиграет этот турслет

2 ребенок

Мы турслет конечно не забудем
Все сейчас соревноваться будем,
Ловкость, смелость, быстроту, сноровку
Мы сейчас покажем очень ловко

3 ребенок

Ничего на свете лучше нету
Как в турслете одержать победу
Тем, кто дружен, не страшны преграды

Мы желаем получить награды.

Из кустов выходит Лесовик: Что за шум? Что за гам? Кто мешает нам? Вы кто такие и откуда вы пришли?

Ведущий –это ребята начальных классов, они собрались на турслет.

Лесовик – А вы знаете, чтобы найти объект на карте, на веревке устоять, перепрыгнуть все канавы надо ловкость показать.

Ведущий – А здесь собрались самые смелые, самые сильные ребята.

Приветствие команд.

Лесовик – прежде чем соревноваться, надо обязательно размяться.

Ведущий – Ребята повернулись ко мне лицом.

Ведущий проводит разминку под музыку.

Лесовик – Молодцы! Тренировку провели вы очень ловко. А вы знаете, какие вещи нужно взять в поход.

Дети – Да!

Ведущий - сейчас проверим. Команды приглашаются на старт.

Эстафета №1. «Рюкзак»

Дети стоят в колонне за линией старта. Ребенок одевает рюкзак, оббегает 3 ограничителя «змейкой», расположенные на расстоянии 2м. У последнего ограничителя лежит обруч с предметами для похода (компас, кружка, ложка, банка тушенки, спички, носки). Ребенок снимает рюкзак кладет в него любой предмет и с рюкзаком в руках бегом возвращается обратно. Передает рюкзак следующему участнику и встает в конец колонны. Эстафета заканчивается, когда последний участник пересечет линию старт-финиш.

Лесовик проверяет рюкзаки.

Ведущий – а сейчас вам надо будет пройти через болото – перепрыгивая с кочки на кочку, вот так (показ), а затем по мостику, вот так (показ) и бегом вернуться обратно.

Эстафета №2. «Мостик»

По команде первый ребенок бежит до обручей (три обруча скреплены между собой) прыгает из обруча в обруч, бежит по мостику (дорожка ограниченная двумя веревками, ширина 20см, длина 2м), оббегает ограничитель и бегом возвращается к команде, передает эстафету следующему и встает в конце колонны. Задание считается выполненным, когда последний ребенок пересечет линию старт-финиш.

Лесовик – Ну что, побегали, попрыгали, проголодались?

Дети – Да!

Лесовик - А какая команда быстрее приготовит себе яичницу?

Эстафета №3. «Завтрак»

На линии старт-финиш стоят корзины с мячами для тенниса по количеству детей в команде. У первого ребенка в руках ложка. По команде ребенок берет из корзины ложкой мяч (можно помочь второй рукой) и несет мяч к обручу лежащему напротив линии старт-финиш (расстояние 12м) кладет мяч в обруч (если мяч выкатился, то его нужно поднять и положить в обруч) и бегом возвращается обратно. Передает ложку следующему ребенку и встает в конец колонны. Задание считается выполненным, когда последний ребенок пересечет линию старт-финиш.

Ведущий – Молодцы, ребята! Все команды справились с этим заданием.

Лесовик – Ребята, вы знаете, что такое карта?

Дети – Да!

Ведущий – без карты в походе не обойтись.

Эстафета №4. «Собери карту»

На отметке 6м (дистанция 12м) от линии старт-финиш стоит руководитель физического воспитания боком к линии и держит в руках два обруча. Первый ребенок по команде бежит, пролезает в обручи «змейкой», добегают до обруча, берет одну деталь от карты, бежит обратно, пролезает в обручи и возвращается к команде. Кладет часть карты на линию старт-финиш. Когда последний ребенок принесет часть карты – дети её собирают. Задание выполнено, когда карта будет собрана.

Лесовик – Молодцы ребята! Все старались, хорошо соревновались. Карты собрали правильно. Но как вы ориентируетесь по карте, это мы сейчас посмотрим.

Командам выдаются карты с маршрутом.

Ведущий – удачи вам ребята!

Начинается путешествие по станциям. Между станциями дети выполняют задания.

Команда №1 начинает маршрут со станции №1 «Палатка Лесовика». Подарок спрятан на станции №6.

Команда №2 начинает маршрут на станции №2 «Домик Бабы-Яги». Подарок спрятан на станции №1

Команда №3 начинает маршрут со станции №3 «В гостях у Белочки». Подарок спрятан на станции №2

Команда №4 начинает маршрут со станции №4 «Золотая Осень». Подарок спрятан на станции №3

Команда №5 начинает маршрут со станции №5 «Веселый Художник». Подарок спрятан на станции №4

Команда №6 начинает маршрут со станции №6 «Мухомор». Подарок спрятан на станции №5

Станция №1 «Палатка Лесовика»

Лесовик сидит у палатки. Когда подходят дети, он спрашивает их:

- Ребята, а вы знаете правила поведения в лесу?

Дети – Да!

Лесовик – сейчас я проверю. Отвечайте это правда или нет?

Что в лесу нельзя шуметь

Даже очень громко петь.

Можно бабочек ловить

Топать, хлопать, зверей палкой бить.

Никогда не забывать

Мусор с травки убирать.

Из рогатки стрелять

И огонь разжигать

Ветки дуба не ломать

И цветы не надо рвать.

Лесовик – молодцы!

Станция №2 «Домик Бабы-Яги»

Баба-Яга загадывает загадки детям.

С колпачком на голове

Будто в путь готовый,

Он скрывается в листве

Дуба золотого(желудь)

Без пути и без дороги

Ходит самый длинноногий,

В тучах прячется, во мгле,

Только ноги на земле. (дождь)

Сидит - зеленеет

Летит - пожелтеет

Упадет – почернеет

(лист)

Баба-Яга – Молодцы! Справились с заданием.

Станция №3 «В гостях у Белочки»

Белочка – Ребята помогите мне запастись на зиму шишками. Найдите

шишку и закиньте мне её в дупло. *Дети поднимают с земли, заранее*

разбросанные шишки и кидают в «дупло». Каждый ребенок кидает по одной шишке.

Станция №4 «Золотая Осень»

На площадке заранее подготовлены раскраски, краски и кисточки для

каждого ребенка. «Осень» загадывает детям загадку:

Несу я урожай

Поля вновь засеваю

Птиц к югу отправляю
Деревья раздеваю
Но не касаюсь, ель и сосен
Скажите кто я ... (Осень)

Осень - Правильно ребята. Я на опушке краски разводила, по листве тихонько кистью проводила...

Помогите мне раскрасить листья на деревьях. Подойдите к листочкам, возьмите в руки кисточки и слушайте меня внимательно.

Березы и клены покрыла я лимонной желтизной (у кого на листьях нарисованы листья березы и клена – раскрашивают их в желтый цвет), а листья осинки раздумянула, будто спелые яблоки – ярко красными, листья дуба в коричневый цвет.

Спасибо ребята, помогли мне.

Станция №5 «Веселый художник»

Воспитатель (старшеклассник) в костюме художника стоит рядом с мольбертом, на котором стоит картина на тему «Осень» (дидактическая игра «Что перепутал художник»). Дети подходят к художнику.

Художник – Ребята помогите мне, над моей картиной все смеются. Посмотрите внимательно и скажите, что я нарисовал не правильно.

Спасибо ребята, я все понял.

Станция №6 «Мухомор»

Воспитатель (старшеклассник) в костюме «мухомора» встречает детей. Ребята, а вы в лес за грибами ходите? Грибы есть любите? Давайте поиграем в игру «Съедобное – несъедобное». Я называю гриб и бросаю мячик, если гриб съедобный то вы мячик ловите, если гриб не съедобный, то вы его не ловите.