

ГКОУ для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,
«Варнавинский детский дом»

проект
ЛЫЖНЫЙ ПОХОД

подготовила
воспитатель
И.Н.Крылова

Актуальность проекта



- Вопрос о сохранении и укреплении здоровья является главным при планировании оздоровительного отдыха. Действительно здоровым, свободным и счастливым можно быть только в гармонии с природой. Ведь в суете будничных дней человек часто не замечает того, что кажется ему привычным и обыденным: восход солнца, цветущие, ароматные деревья, запах свежести после дождя, огненные торжественные закаты.
- лыжный туризм – одно из самых действенных и надежных средств развития выносливости сердечной мышцы и всего организма, прекрасный способ сохранения стройной талии и гибкости позвоночника. Ведь лыжник за три часа хода повторяет упражнения на гибкость и «для живота» около трех тысяч раз.
- имеет поразительно тонизирующий эффект, нахождение на морозе активизирует эндокринные и другие важные процессы жизнедеятельности организма человека
- Морозный воздух и картины зимнего пейзажа снимают усталость и стрессовое напряжение, заряжают бодростью и хорошим настроением на всю трудовую неделю.

Цель: приобрести туристические навыки



Задачи:

- увеличить объём двигательной активности детей;
- формировать у воспитанников интерес в сохранении и укреплении здоровья;
- обеспечить рост мотивации к ведению здорового образа жизни;
- воспитывать стойкость, выносливость, дисциплину

Участники проекта



- ВОСПИТАННИКИ
- ВОСПИТАТЕЛИ
- МЕДИЦИНСКИЕ РАБОТНИКИ

```
graph TD; A[Этапы реализации] --- B[подготовительный]; A --- C[поход]; A --- D[подведение итогов];
```

**Этапы
реализации**

подготовительный

поход

**подведение
итогов**

Подготовительный этап

- история лыжного туризма
- заблуждения о походе
- снаряжение
- туристические узлы
- типы костра
- медицинская помощь
- безопасность
- подготовка места стоянки

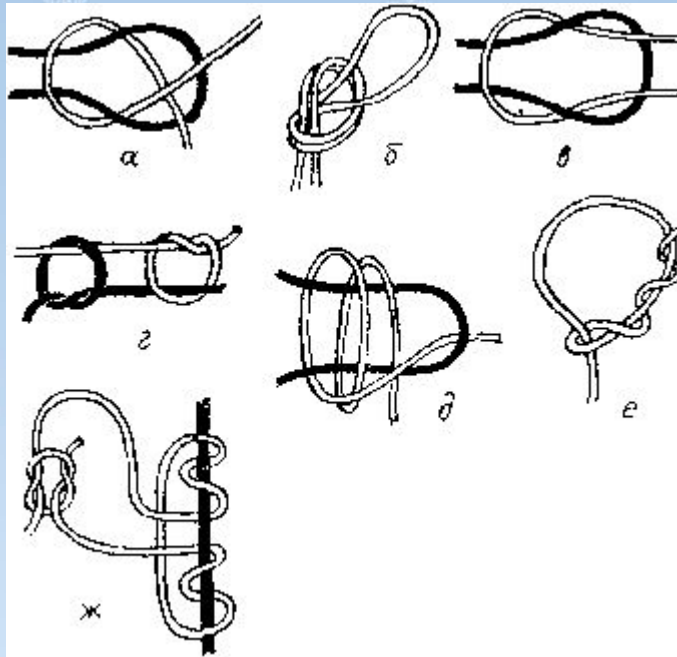


Заблуждения о походе

- ▣ "Рюкзак большой и тяжелый.
Я не смогу его нести..."
- ▣ "..Там нет душа.
Я не смогу так жить..."
- ▣ "Я не смогу спать в палатке.
Там жестко и холодно..."



Туристические узлы



- а — «булинь»;
- б — «проводник»;
- в — прямой (плоский);
- г — ткацкий;
- д — «брамшкотовый»;
- е — «удавка»;
- ж — схватывающий.

Типы костра

шалаш



звёздочка



колодец



Медицинская помощь

Обморожения:

- Побелевшие щеки, нос и уши рекомендуется растереть чистой рукой до появления красноты и чувствительности кожи. После восстановления кровообращения кожу надо протереть досуха, обтереть спиртом и наложить сухую повязку.

Недопустимо:

- Растирать обмороженное место снегом или шерстью.
- Принимать алкоголь на морозе без гарантии, что не более, чем через час, обмороженный будет доставлен в теплое помещение.
- Принимать теплые ванны или опускать обмороженную конечность в теплую воду.
- Использовать грелки и согревающие компрессы.
- Смазывать обмороженную кожу вазелином, кремом или другими жирами.

безопасность

- хорошая физическая и техническая подготовка группы;
- разработка маршрута;
- продуманное снаряжение, наличие аптечки и продуктов питания;
- сознательность, дисциплина и взаимовыручка участников похода;
- строгое соблюдение мер безопасности при разжигании костра, приготовлении пищи



Подготовка места стоянки



Лыжный поход



Лыжный поход



Игра «Укради знамя»



Подведение итогов

Плюсы

- активно отдохнули
- приготовили еду на костре
- интересно поиграли
- Алена научилась стоять и ехать на лыжах

Минусы

- обмен лыжами перед походом
- нежелание нести инвентарь
- чувство коллективизма пропадает после приема пищи



**спасибо
за внимание!**