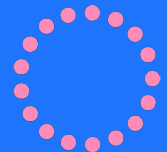
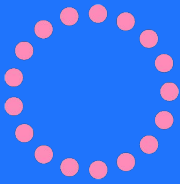


Оказание первой
помощи при различных
чрезвычайных
обстоятельствах



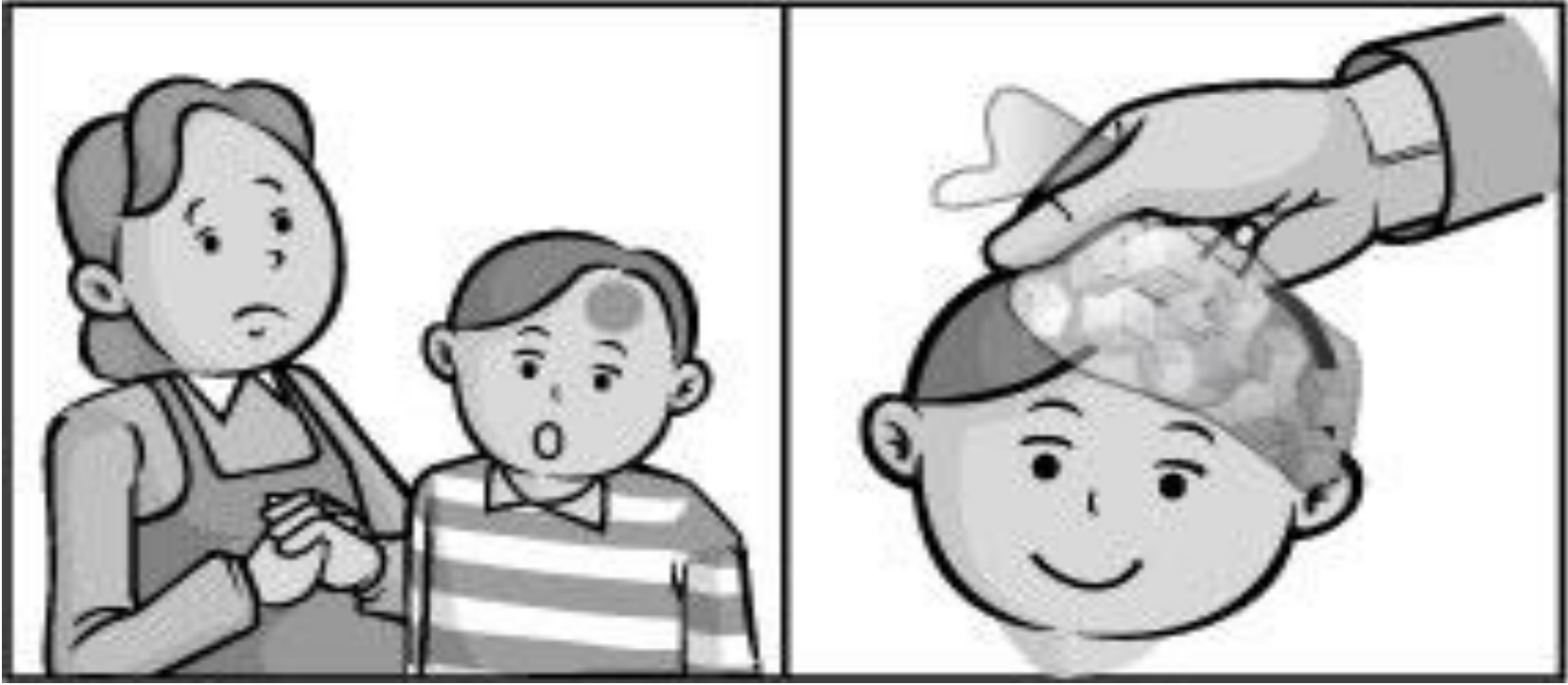


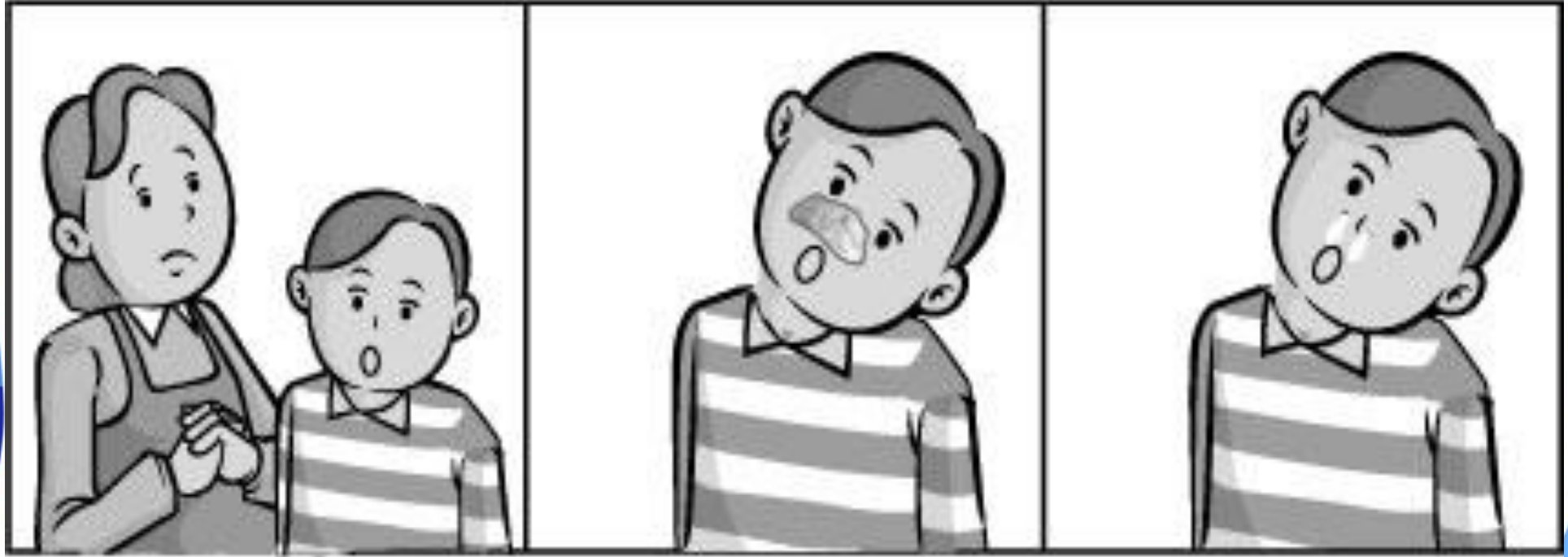












1. Ходьба с высоким подниманием колен на месте)

**Мы - туристы. Мы - в дороге,
Веселей шагайте ноги!
Легче выдох, глубже вдох,
Путь не близок, путь далек.**

2. (Волнообразные движения рук)

**Впереди течет ручей,
(3 прыжка на месте)
Перепрыгнем поскорей.**

3. (Сильные махи прямыми руками вперед).

**У речного плеса,
Взяли в руки весла,
Пусть крепят уключины,
Мы грести научены!**

4. (Потягивания, руки вверх)

**Тихо к берегу пристанем,
И на цыпочки привстанем.
Вверх потянемся слегка,
Станут ближе облака.**

5. (Наклоны, колени прямые)

**Мы в дремучий лес зашли:
Ветви гнутся до земли.
Ниже, ниже наклонись,
Под ветвями проберись.**

6. (Наклоны туловища вперед с вытянутыми прямыми руками)

**А теперь дрова пора
Приготовить для костра.
Чтобы ярче был костер,
Веселей руби, топор.**