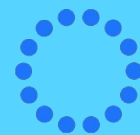
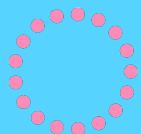
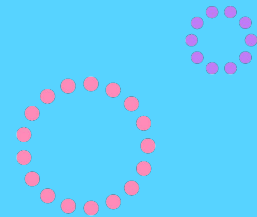
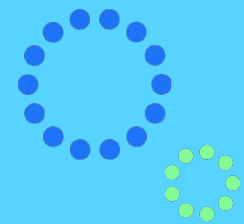


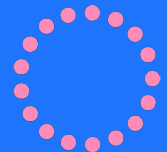
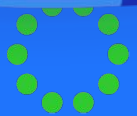
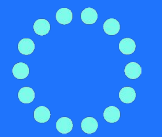
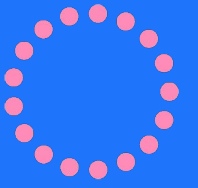
Оказание первой  
помощи при различных  
чрезвычайных  
обстоятельствах









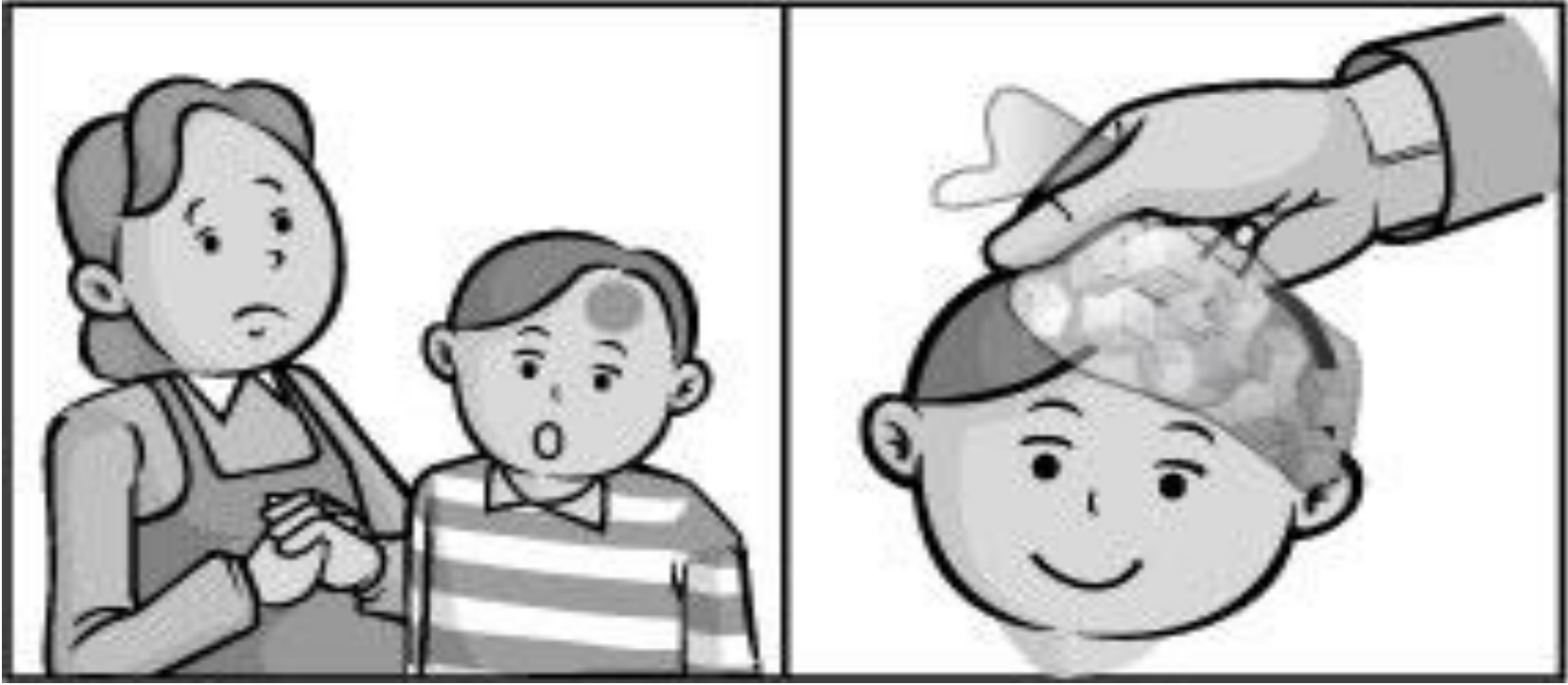




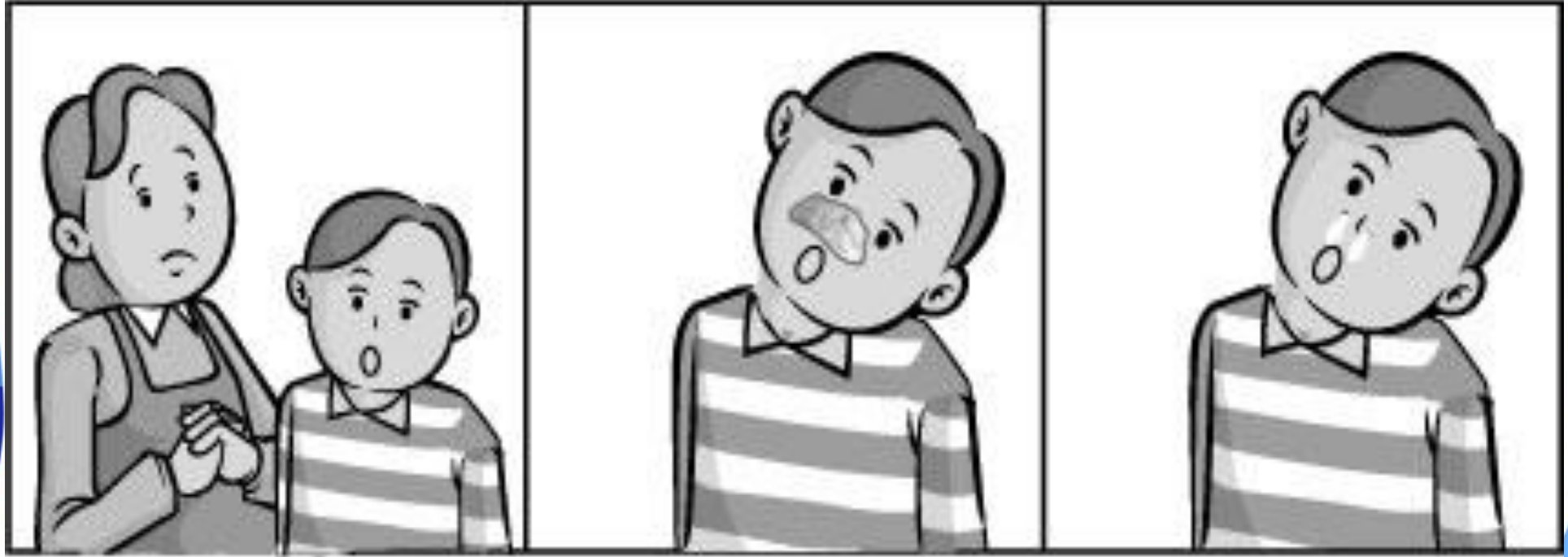












**1. Ходьба с высоким подниманием колен на месте)**

**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.**