

«Здоровый отдых всей семьей»



*Воспитатели:
Сербина Н.В.*

Семейные туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах)

способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечивает формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение. Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает,

что дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям, оказавшись одни в лесу, ведут себя максимально собранно, без паники и растерянности и пытаются найти выход из создавшегося положения.

Таким образом, семейный отдых в выходные и отпускные дни в форме туристических прогулок и походов имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.

Туристическая прогулка – форма организации туристической деятельности, предполагающая кратковременное (в течение 4-6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристическими навыками.

Первый вопрос, с которым сталкивается большинство семей, планирующих свои выходные дни или отпуска, это с какого возраста уже можно брать детей в поход. Известны случаи, когда туристами ста-

новились уже в грудном возрасте, преодолевая свои первые расстояния за спиной у родителей.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с трех-четырёхлетнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и некоторые туристические умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Следующий вопрос, с которым сталкивается семья, это необходимость определения **состава группы**. Конечно, можно пойти одной своей семьей. Тем более, если в ее составе есть дети дошкольного и подросткового возраста. В этом случае старшие дети будут хорошими помощниками в решении многих проблем, возникающих в походе, и станут просто незаменимыми на случай, если произойдет непредвидимая ситуация. Наиболее оптимальным является объ-

единение двух-трех семей, в составе которых есть один - два ребенка. Хорошо, если в группе имеются дети-ровесники. В этом случае гораздо легче организовать детское общение и отдых на привалах. Самым удачным вариантом будет состав группы из девяти – двенадцати человек. В этом случае она наиболее мобильна, при этом интересно и разнообразно организуется совместная деятельность участников на маршруте и привале.

Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно **подготовиться**. Этот процесс достаточно трудоемок и длителен. Но обязательность такой подготовки незамедлительно скажется на настроении и физическом состоянии всех членов туристской группы.

Первое – это определение **цели похода и маршрута**. Чтобы путешествие доставило удовольствие, сблизило, а не разъединило его участников, в группе должно быть единство в определении основной цели и содержания похода.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие цели:

- оздоровительные (закалки, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление);

- спортивно-тренировочные (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, тактике действий в экстремальных ситуациях, подготовка к участию в категорийных маршрутах);

- познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);

- развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы поваров, знатоков природы, музыкальные и т. п.);

- практические (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы);

- эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т. п., встреча и общение с друзьями).

Программа похода должна быть составлена с учетом мнения большинства, а также интересов и возможностей детей.

По длительности походы делятся на одно-, двух- и многодневные. Начинающим туристским семьям рекомендуется постепенно овладевать опытом походной жизни: сначала в коротких туристических прогулках (по 4-8 часов), а затем, по мере приобретения специального снаряжения, переходить к самым романтичным и для детей и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками.

Хорошо, если в группе есть родители – опытные путешественники (достаточно и одного), которые смогли бы взять на себя обязанности руководителей и выступать с основной инициативой по разработке маршрута. Выбор маршрута зависит от вида, цели похода, а также сезона, погоды, условий местности, учета возраста самых младших туристов. Маршруты могут быть линейными, которые прокладываются между двумя отстоящими друг от друга точками, и радиальными, начинающимися и заканчивающимися в одной

точке. Весной маршрут рекомендуется прокладывать по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Летом лучше двигаться лесной тропинкой, а в жаркую погоду – вдоль рек, озер и водохранилищ. Осенью целесообразно спланировать движение по грибным местам, а зимой, особенно в ветреные дни, по тихим лесным посадкам с выходом к горкам и полянам, где организуются игры-забавы со снегом. Максимальная протяженность походов должна приходиться на июнь-август, когда стоят самые теплые и длинные световые дни.

Готовность к походу определяется по наличию группового и личного **снаряжения**. Для однодневной туристической прогулки не нужно большого перечня специального инвентаря. Но обязательными является приобретение **рюкзаков** для каждого участника похода, включая самых младших.

При выборе рюкзака для детей и подростков необходимо обращать внимание на следующие его характеристики: жесткость конструкции, которая

обеспечивается уплотнителями задней стенки, иногда – на наличие рельефных прокладок под поясницу, наличие широких, мягких, регулируемых лямок, выполнение рюкзака из дышащей водонепроницаемой ткани, прочность швов и креплений; наличие боковых и задних кармашков, позволяющих туристу переносить всякую нужную мелочь. Современные рюкзаки содержат напоясные и нагрудные регулируемые ремни, дающие возможность равномерно распределять вес рюкзака на мышцы шеи, плеч и спины. Рюкзак должен быть нарядным и привлекательным для ребенка.

Для организации отдыха родителей и детей во время коротких и длительных привалов необходимо предусмотреть индивидуальные **коврики**. Длина его должна быть не меньше роста человека, чтобы можно было обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов, а также использовать на ночевках, а вот ширина – не более 60-70 см.

Следующим этапом в подготовке к походу является подбор **обуви** и **одежды** для ребёнка и взрослых

членов семьи. Основной принцип, которого необходимо придерживаться в этом вопросе, - одежда должна быть не по сезону, а по погоде. Однако необходимо учесть не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент начала похода, но и возможность ее изменения, особенно в случае многодневного похода. Обувь ребёнка должна быть разношенной (на 1 размер больше), удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка - хлопчатобумажный и шерстяной, что способствует теплообмену. Это могут быть кроссовки, кеды.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом, если запланирован поход в лес, не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку – анорак (надеваемую через голову, с короткой застежкой – молнией, переходящей в капюшон). Может быть использована обычная куртка-ветровка от спортивного костюма и аналогичные брюки. В зимний период –

это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохраняет ребёнка от ветра и влаги, попадаемой на него при падениях, а также во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависят от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если родители предусматривают возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (снятие-надевание дополнительных верхних жилетов, уплотнителей, капюшонов, шарфов, накидок и т.п.).

Если группа идет в многодневный поход, то перечень туристического снаряжения заметно пополняется. В первую очередь это **палатка**. Для одной семьи из 3-4 человек достаточно иметь трехместную палатку.

В любом походе с ночевкой необходимо иметь **спальные мешки**.

Кроме вышеназванного, для похода с одной и более ночевками необходимо иметь следующее **групповое снаряжение**:

- костровое оборудование – 1 комплект;
- костровые рукавицы-прихватки – 2 шт.;
- котлы жестяные или из пищевого алюминия (3,5 и 7 л на группу из 8-12 человек), вставляющиеся один в другой;
- половник – 1 шт., разделочный нож, мочалки для мытья посуды;
- топор – 1 шт.;
- саперная лопатка – 1 шт.;
- кухонный тент – 1 шт.;
- ремонтный набор (клей, проволока, шило, игла, нитки и др.);
- веревка (реп-шнур или бельевая) – 20 м;
- спички в герметичной упаковке;
- фонари – по количеству палаток;
- канистра или пластмассовое ведро для воды (min на 10 л);
- пластиковый мешок для мусора;
- медицинская аптечка – 1 шт.;

- компас, карта-план местности, карандаш, ручка, блокнот;
- спортивный инвентарь (мяч, летающая тарелка, бадминтон и пр.).

У каждого старшего и младшего туриста должна быть личная посуда (ложка, кружка, миска) из термостойкой пластмассы, защищающей от перегрева и ожогов при приеме пищи, предметы гигиены (зубная щетка, паста, мыло, полотенце). Детям родители могут заранее предложить взять книжку, дорожную игру типа «Тетрис», шахматы, блокнот с фломастерами, увеличительное стекло и пр.

В походе в связи со значительной физической нагрузкой требуется калорийное и полноценное **питание**. Рацион питания определяется видом похода, его продолжительностью и возрастом детей.

Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Детям следует заранее объяснить, что чрезмерное питье вызывает обильный пот и выделение солей, а это, в свою очередь, ослабляет мышцы и приводит к утомлению. Каждый участник должен

заставить себя отучить от желания пить даже в сильную жару, как на марше, так и на коротких привалах. На дневке за обедом можно выпить одну - две кружки чая, киселя, компота, а от холодной воды необходимо воздержаться. Во время движения в случае сильной жажды ребенку можно разрешить прополоскать рот, сделать 1-2 медленных глотка, сосать леденец, пожевать сухофрукты.

Сборы в поход можно превратить в увлекательное мероприятие-игру, в которой каждый знает свою роль и творчески реализует её. Это поможет избежать взаимной трепки нервов родителей и детей и длительных поисков потерянных вещей (в исполнении роли разведчиков и сыщиков детям нет равных).

Наиболее сложным для многих семей является вопрос определения **физической нагрузки** для детей во время движения по маршруту. Ответ не может быть однозначным, так как это зависит от возраста детей, их состояния здоровья, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и многих других факторов.

Поэтому основным условием при дозировании нагрузки должен быть постоянный контроль взрослых за самочувствием детей в течение похода и после него. Однако существуют определенные нормативы, сориентированные на физически нормально развитого ребенка. Так, считается, что общая протяженность маршрута для детей трех-четырех лет может составлять от 3-4 до 5-6 км, для детей пяти-шести лет – 10 км.

Полезно научить ребенка правильно дышать во время движения, особенно во время подъема на склон. Выдох должен быть в 1,5-2 раза дольше, чем вдох. Таким образом, если вдох приходится на два шага, то выдох – на три-четыре.

Чтобы поход не превратился в длительную монотонную ходьбу по лесу, необходимо предусмотреть разнообразные задания и сюрпризные моменты для детей. Мудрое своевременное слово взрослого направит внимание ребенка на интересные объекты природы, подбодрит, разбудит любознательность. Поэтому

важно заранее разучить походную песню, «вооружиться» короткими стишками, загадками.

Ещё один прием, позволяющий регулировать физическую нагрузку и следить за состоянием детей, - это построение участников похода. Первыми в колонне сразу за руководителем идут обычно самые слабые, которые задают темп движения и часто отвлекаются, замыкающими – опытные туристы. Поэтому детей ставят в начале колонны, создавая условия для общения, или чередуют со взрослыми, если маршрут предусматривает преодоление сложных препятствий.

Очень важно продумать **организацию свободного времени на привале**. Опыт многочисленных туристских семей подтверждает, что поход надолго остается в памяти взрослых и детей, если он превращается в веселый совместный праздник, полный шуточных игр и аттракционов.

Не меньше удовольствия приносят совместные игры с мячом, ракеткой.

Уже с пятилетнего возраста детей можно научить элементарным приемам ориентировки на местности.

Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. В поход можно взять фломастеры и краски с мольбертом и предложить ребенку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребенок любит мастерить, то рекомендуется взять с собой пластилин, с помощью которого создаются диковинные поделки из природного материала (желудей, шишек, коряг, листьев). А вечером, когда стемнеет, все собираются у костра, где можно услышать сказочные истории из жизни лесных обитателей и смелых путешественников, о добре и зле. Здесь воспитывается любовь к песне и поэзии. Иногда можно устраивать маленькие концерты, участниками которых могут быть и самые младшие.

Лыжные прогулки с дошкольниками организуются с учетом возможностей детей и погодных условий. Два основных условия, при которых прогулка доставит участникам удовольствие. *Первое* – уровень овладения ходьбой на лыжах. Если у ребенка неболь-

шой «лыжный» опыт, то лучше совершенствовать его во дворе, в ближайшем к дому парке до тех пор, пока он не овладеет свободным скользящим шагом по лыжне, не научится делать повороты, торможение, подъемы на небольшие склоны.

Второе условие – правильный подбор лыж, палок и креплений (выше мы уже останавливались на требованиях к одежде). Не соответствующее росту лыжное оборудование и плохо подогнанные крепления затрудняют движение детей. Быстро наступает усталость, появляются раздражительность и неудовлетворенность прогулкой.

Высота лыж для дошкольника может быть с рост или немного выше роста ребенка. Палки не должны доходить до уровня плеч на 3-5 см и иметь удобные ременные петли, в которые легко могут пройти руки ребенка в рукавицах. Особое внимание следует уделить лыжным креплениям. Наиболее удачный тип крепления – полужесткие.

Продолжительность семейных лыжных прогулок должна быть не более четырех часов. В прогулку

лучше отправляться при температуре воздуха не ниже 12 градусов мороза и отсутствии ветра. Режим движения на лыжах будет несколько иной, чем в пешем походе. Пятнадцать минут ходьбы на лыжах чередуется с пятнадцатиминутным перерывом. Всего длительность передвижения со старшими дошкольниками в один конец должна составлять не более 40-45 минут.

Во время прогулки необходимо предусмотреть горячий завтрак (сладкий чай в термосе, блинчики, сушки, сухарики), который не только согреет участников прогулки, но и принесет удовольствие от семейного «застольного» общения в заснеженном лесу, сделав прогулку незабываемой.

ЛЕТНИЙ ОТДЫХ ВСЕЙ СЕМЬЕЙ

Многие семьи в вопросе выбора места отдыха полагаются на свои знания, привычки, определенные семейные традиции и т.п. Как показывает здравый смысл и опыт, поездку с дошкольниками лучше планировать в те места, где родители были ранее (тем более, если семья едет отдыхать «диким» способом), чтобы обезопасить себя от лишних хлопот и трудно-

стей по поиску подходящего жилья, мест расположения автостанции, рынка, почты, аптеки и других необходимых точек.

Необходимо тщательно продумать содержание деятельности ребенка в дороге. Если поездка спланирована на личном автомобиле и достаточно продолжительна по времени (более суток), то она обязательно должна предусматривать кратковременный отдых в лесополосе, где дети со взрослыми могут выполнить несколько игровых упражнений и поесть.

Если спланировано путешествие железнодорожным транспортом, то в дорогу необходимо взять настольные игры, дорожные электронные игрушки, книги. В дороге необходимо придерживаться привычного режима дня. А в качестве физкультурных минут предложить ребенку несколько упражнений, которые можно выполнить на ограниченном пространстве.

Для ребенка 5-7 лет это может быть следующая гимнастика:

1. «Потянись». И.п.: лежа на спине на нижней полке. 1 – поднять руки вверх и потянуться как можно сильнее (напрячь мышцы всего тела). 2 - отпустить руки вниз, носки ног раскинуть (расслабиться). 4-5 раз.
2. «Складной перочинный ножик». И.п.: то же, прямые руки вверх (открытый ножик). 1 – одновременно подтянуть прямые ноги и руки, сомкнув их на уровне живота (ножик закрылся). 2 – и.п. (ножик открылся). 3-6 раз.
3. «Веселые ноги». И.п.: лежа на животе, подбородок лежит на согнутых в локтевых суставах руках. Попеременное сгибание и разгибание ног. Не менее 30 раз.
4. «Велосипед». И.п.: лежа на спине, руки за голову. Вращение ногами перед собой, имитируя движение на велосипеде. 2-3 раза по 15 сек. – в чередовании с отдыхом.
5. «Приседания». И.п.: стоя лицом к столику, держась двумя руками за его край. 1 – приседание. 2 – выпрямление. 8-10 раз.

- б. «Дотянись до полки». И.п.: стоя лицом к полке, руки опущены. 1 – подняться на носки и достать руками верхнюю полку (вдох). 2 – и.п. (выдох). 5-6 раз.

Примечание: упражнения необходимо выполнять в присутствии и при непосредственной помощи и страховке взрослого, чтобы колебательные движения вагона не травмировали ребенка.

Отдых на море связан, к сожалению, не только с приятными впечатлениями, но и может быть омрачен переживаниями и болезнями, если родители не придерживаются принципа постепенности и индивидуализации в подборе средств оздоровления. В этом случае солнце и вода могут стать не друзьями, а врагами ребенка и оставить в его памяти и на теле долго незаживающие «раны», а здоровью причинить существенный вред. В связи с этим, родители должны продумать жесткий **режим дня**, которому необходимо неукоснительно следовать и объяснить его целесообразность детям.

Известно, что лучшее время для получения солнечных ванн – это раннее утро. Поэтому подъем должен быть ранним (не позже 8 часов). После легкого завтрака можно сразу отправиться к морю. Утренние часы с 9 до 10 являются самыми оптимальными для оздоровления.

В первые дни пребывания на море малышу достаточно 10-15 минут пребывания на открытом солнце, затем постепенно это время можно увеличить до 20-30. при этом рекомендуется пользоваться защитными кремами, эмульсиями, предохраняющими кожу ребенка от ожогов. Голова ребенка должна быть всегда покрыта панамой, кепкой, шляпой и т.п.

Купание в море для большинства детей связано только с приятными ощущениями, и они готовы долгое время проводить в воде. Поэтому родителям следует также дозировать время купания (во избежание переохлаждения и солнечных ожогов).

Чтобы времяпрепровождение на пляже было содержательным и веселым, можно организовать **сов-**

местные игры детей с родителями «Собачка», «Летающая тарелка», «Салки» и др.

С 11.00 свободное время лучше проводить в тени (в парке, в тенистой алее, на веранде, где можно почитать, поиграть в спокойные игры, порисовать). Если ребенок отказывается от горячего обеда, не стоит настаивать на меню из трех блюд. Плотный обед можно перенести на более прохладное время (с 16.00 до 17.00), а в полдень приготовить ланч (второй завтрак) из овощей, фруктов, сока.

Вечер у моря – прекрасное время для занятий изобразительной деятельностью.

В семьях с невысоким материальным достатком, можно прекрасно спланировать совместный отдых, не уезжая далеко от дома. Главное - обязательно сменить проживание в городской квартире на отдых в природных условиях. Об одной из таких форм отдыха мы уже рассказывали в предыдущей главе. Другим вариантом может быть **отдых на даче**, в деревне.

Каникулы на даче могут протекать по единому сюжету: «Город мастеров», «В дебрях Амазонки»,

«Приключения на необитаемом острове», «В сказочном королевстве», «Земляне и пришельцы», «Путешествие на машине времени». В этом случае каждый член семьи на каникулы получает определенную роль и разыгрывает ее в соответствии с сюжетом. Дети готовят атрибуты, декорации, на изготовление которых могут пойти старые ненужные вещи, орудия труда, природный материал и др. В зависимости от сюжета обыгрываются все режимные моменты, включая прием пищи (например, у костра в набедренных повязках или из космической посуды в летающей тарелке), сон (под лианами и пальмами или в сказочном ларце), труд (уборка космического мусора или высаживание рассады цветов мудрости) и т.п.

Программа отдыха может быть построена по мозаичному принципу и предусматривать разные по содержанию и по форме дни недели. Например, день здоровья, насыщенный оздоровительно-физкультурными мероприятиями. День музыки, предусматривающий подготовку концертной программы силами детей и взрослых. День трудолюби-

вых, день смеха, день изобретателей и др. На семейном совете решается, кто будет семейным корреспондентом и отвечать за выпуск информационной газеты. Дети могут украсить веранду или свою комнату рисунками, шаржами, фотографиями, сделанными по теме дня.

Таким образом, каждый вид летнего семейного отдыха принесет ожидаемый результат только в том случае, если будет заранее спланирован, продуман и нацелен на получение удовольствия родителями и детьми от совместного содержательного времяпрепровождения.

Семейный кодекс здоровья

1. Каждый день начинаем с зарядки.
2. Просыпаясь, не залеживаемся в постели.
3. Берем холодную воду в друзья, она дарит бодрость и закалку.
4. В детский сад, в школу и на работу – пешком в быстром темпе.
5. Лифт – враг наш.

6. Будем щедрыми на улыбку, никогда не унываем!
7. При встрече желаем друг другу здоровья.
(Здравствуй!)
8. Режим – наш друг, хотим все успеть – успеем!
9. Ничего не жевать, сидя у телевизора!
10. В отпуск и в выходные – только вместе!

ШПАРГАЛКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ориентирование на местности

Чтобы научить юных туристов премудростям походной жизни, необходимо много знать и уметь самому. Наиболее сложным является вопрос обучения детей ориентированию на местности. Поэтому эти странички-подсказки мы предлагаем для не очень опытных родителей-туристов. Итак, начинаем подготовку к экзамену на тему «Как не заблудиться в лесу днем и ночью».

- Ориентироваться – значит определять положение сторон горизонта, а также социальных и природ-

ных объектов относительно той точки, в которой вы находитесь.

- Ориентирование облегчается, если у вас есть **карта** местности. Однако, если она отсутствует, дорогу «туда» и «обратно» можно определить с помощью компаса. Известным способом ориентировки является хождение по азимуту. **Азимут** — это угол, образуемый направлением на север и заданным направлением (на конкретный предмет). Например, для того, чтобы совершить движение по азимуту в 150 градусов, нужно, во-первых, совместить стрелку компаса с направлением на север, во-вторых, расположить тонкую палочку, соломинку на стекло компаса так, чтобы она совпала с делением 150. Найдите неподвижный объект — ориентир, на который указывает ваша соломинка (дом, стог сена, столб). Это и есть направление вашего пути.
- Если нет компаса, не отчаивайтесь. Опытные туристы умеют ориентировать по солнцу, луне, звездам.

По солнцу. Летом в 6 часов утра солнце приблизительно находится на востоке, около 10 часов – на юго-востоке, в 12 часов – на юге, в 15 часов – на юго-западе, а в 18 часов – на западе. Если вы в полдень установите на земле палку в вертикальном положении, то ее тень будет указывать на север. Таким образом, можно определить стороны света в любое время.

По луне. Во время первой четверти луна в 18 часов находится на юге, в 24 часа – на западе (напоминаем, что «молодая» луна напоминает букву «Э»). В полнолуние в 18 часов – на востоке, в 24 часа – на юге. В последней четверти луна в 24 часа находится на востоке, а в 6 утра – на юге (в это время луна похожа на букву «С»).

По звездам. Найдите на небе созвездие Большой Медведицы (ковш). Мысленно соедините линией две крайние звезды ковша и продолжите ее дальше. Вы увидите Полярную звезду. Если стать к ней лицом, то прямо перед вами будет север, позади – юг, направо – восток, слева – запад. В течение июля и

августа около полуночи на юге располагается созвездие Лебедя и Орла, а в сентябре – созвездие Пегаса.

- Если вам не повезло с погодой, и небо затянуто тучами, есть и другие способы определения сторон света. Например, **по природным явлениям, приметам:**

- на березах кора светлее и эластичнее с южной стороны ствола;
- мох и лишайник чаще покрывают северную часть камней (валунов);
- цветы череды и подсолнечника в течение дня поворачиваются за солнцем и никогда не бывают обращены на север;
- ягоды на поляне в период созревания раньше краснеют с южной стороны;
- в первой половине лета на лесной поляне более высокая трава бывает с южной стороны деревьев или высоких пней, во вторую половину лета трава, расположенная с южной стороны, становится желтой и менее сочной;

- муравейники лесных муравьев чаще расположены к югу от стволов деревьев;
- снег в оврагах тает скорее на стороне, обращенной к югу;
- квартальные просеки в лесах чаще всего идут с севера на юг и с востока на запад;
- весной перелетные птицы летят на север, осенью — на юг.

Надеемся, что вооружившись нашими шпаргалками, вы сможете устоять под неиссякаемым градом вопросов юных экзаменаторов.

Возьми на заметку!

Несмотря на все многообразие подвижных игр, правил и характера взаимоотношений игроков, их объединяют общие законы, которые справедливо были названы знатоком старинных русских игр Станиславом Константиновичем Якубом **ЗАКОНАМИ ЧЕСТИ.**

Итак.

- Самый главный закон – **«честность»**. Никогда не нарушай правила, не обманывай товарищей.
- **«Один за всех, и все за одного!»**
- **Закон справедливости и великодушия** по отношению к товарищам по игре. Все игроки имеют равные права. Будьте справедливы ко всем. Проявляйте великодушие к слабым и неумелым. Никогда не будьте злопамятны по отношению к тому, из-за кого проиграли. Берегите друг друга во время игры.
- **Выдержка, стойкость и терпение**. Стойко переносите боль от ушибов во время игры. В игре недопустимы грубые слова, подножки, удары. Развивайте выносливость и стойко переносите длительные нагрузки.
- В игре **нет места зазнайству, зависти и ложной гордости**.

ЖЕЛАЕМ УДАЧИ!