

**Етапи підготовки і проведення походу
вихідного дня
"Свято юного туриста"**

Краєзнавство і туризм – одні з найцікавіших напрямків у роботі навчального закладу. Зумовлено це тим, що ніколи не вичерпається допитливість дитини, котра прагне дізнатися, що відбувається на землі, де вона народилась і живе, що було до неї, як жили люди, що переживали, з якими труднощами стикалися, як їх долали, яким був їхній побут, одяг, свята і будні – усю різнобарвну палітру життя.

Суть шкільного краєзнавства – у всебічному вивченні учнями з навчально-виховною метою території свого краю за різними джерелами, переважно на основі попередніх спостережень під керівництвом вчителя.

Термін «туризм» - уперше зустрічається в ХІХ ст. в англійських джерелах і означає екскурсію або мандрівку. Звичайно, це пояснення цілком не відображає значення і суть туризму.

Мандрівка – процес творчий, адже перш ніж вирушити в подорож, турист готує спорядження, інколи конструюючи щось принципово нове, вивчає район мандрівки, розробляє маршрут. Під час свого походу моделює своєрідний психологічний мікроклімат у групі, веде щоденник, фотографує або малює, складає пісні й виконує їх біля вогнища.

Першим етапом підготовки до багатоденних мандрівок мають стати екскурсії та походи вихідного дня. Походи вихідного дня з метою відпочинку організуються і проводяться в будь-яку пору року. Походи вихідного дня умовно поділяються на прогулянкові, оздоровчі, тренувальні та спортивні, їх розрізняють за відстанню, швидкістю руху, характером дороги і природних перешкод та метою проведення.

Характеристика походів вихідного дня

Спрямованість походу	Відстань, км	Швидкість руху, км/год	Організація привалу	Тривалість привалу, год
Прогулянковий	До 15	3-4	Без вогнища, Без привалу	0,5-1
Оздоровчий	15-20	4-5	З вогнищем і без нього	1-3
Тренувальний	Понад 25	4-5	З вогнищем	1-3
Спортивний	Не регламентується			

Ідучи в прогулянкові й оздоровчі походи, де не передбачається привал з вогнищем, діти беруть чай або каву в термосах. У одноденних походах роблять просто загальний стіл зі взятих з дому бутербродів і фруктів. Бажано, щоб вага продуктової частини рюкзака в одноденному поході не перевищувала 1200-1300 г на люд./день. У нескладних багатоденних походах енергетична витрата 3000-3500 кілокалорій, а вагу продуктів на одну людину на добу в середньому можна довести до 1 кг. У складніших походах витрата енергії до 4000 ккал при співвідношенні білків, жирів і вуглеводів 1:1:4. Варто вибирати продукти, що мають при мінімумі ваги максимальні смакові якості і енергетичний ефект.

**Енергетична цінність їстівної частини деяких продуктів
(за академіком В.П.Петленком).**

Енергоємність	продукти
Дуже висока	Сало, шпиг, масло, горіхи, шоколад, тістечка, яєчний порошок.
висока	Сметана, сири, ковбаси варені, сосиски, молоко згущене, свинина тушкована, крупи, макарони, рибні консерви в олії, хліб пшеничний, цукор, мед, варення.
середня	Яловичина, кури, яйця, рибні консерви в томаті, хліб житній.
низька	Молоко, кефір, фрукти, картопля, ягоди, морква, зелений горошок, кукурудза.

Щоб продукти не псувалися, слід створити їм умови охолодження, знегажування й оточити бактерицидним простором (часник, цибуля, чорний перець). Найголовніше з правил зберігання продуктів – це берегти їх від вологи.

У світлі національного і культурного відродження України туризм і краєзнавство набувають особливого звучання. Адже відбувається повернення нашого суспільства до пріоритету загальнолюдських цінностей, з'являється прагнення знати і розуміти історію своєї країни, її героїчні і трагічні сторінки, особливості її природи.

Одноденні і багатоденні походи проводяться згідно з "Правилами організації і проведення туристських походів і подорожей". Найперша вимога цих правил - безпека проведення походів. Правилами визначено кількісний склад групи, що бере участь у поході вихідного дня: не менше як 4 і не більше як 30. Якщо є більша кількість, то створюються паралельні групи. Групу туристів очолює досвідчений керівник, який володіє основними навичками туристського життя, а також ознайомлений з необхідними заходами з безпеки руху. Заступник керівника обирається із числа досвідчених туристів. Накази, розпорядження заступника є обов'язковими для кожного члена групи.

Завгосп походу відповідає за харчування і спорядження, веде їх облік, розподіляє продукти, вантаж по рюкзаках, складає меню і призначає чергових.

Лікар групи повинен мати похідну аптечку з набором медикаментів, необхідних для надання першої медичної допомоги при травмах і захворюваннях.

Вибір маршруту.

Перший похід повинен мати прогулянковий, або оздоровчий характер. Маршрути можуть бути лінійними та радіальними. Режим руху є сукупністю особливостей ритму і темпу в часі, залежно від умов маршруту. На переходах можна добре йти приблизно по 35-50 хв, роблячи 5-15 хв зупинки. На самому початку першу зупинку на невеликий привальчик краще влаштувати вже через 10-15 хв після відходу, зняти зайвий одяг, щоб не перегріватися, перевірити взуття, дихання, підтягти лямки рюкзака, з'ясувати, хто як себе почуває. Темп руху залежить від фізичної підготовки учасників за рівних умов. При пересуванні по рівній стежці, польовій чи лісовій дорозі - темп високий. На складних ділянках із природними перешкодами знадобиться гарна технічна підготовка, тоді фізично сильні діти, які набрали пристойний темп, утрачають його через неоперативність і слабку техніку. На темп руху ще впливає: умови погоди, рельєф, характер рослинності, туристський досвід і вміння передбачати обстановку і точно орієнтуватися.

Туристське спорядження.

Однією з умов успішного проведення походу є правильно підібране особисте і групове спорядження. Речі зберігаються в рюкзаку. На випадок дощу потрібно мати поліетиленову плівку, яка захистить туриста та намет при тривалій зливі.

Перелік групового спорядження.

1. Намети (залежно від кількості учасників мандрівки).
2. Казанки для приготування їжі.
3. Сокири (2-3)
4. Кухонні ножі.
5. Сковорідка.
6. Ополоник.
7. Невелика фанерна дошка для обробки продуктів.
8. Сірники у водонепроникній упаковці.
9. Ліхтарі (3-4)
10. Аптечка.
11. Набір для ремонту спорядження.
12. Фотоапарат і фотоплівки.
13. Портативний радіоприймач.
14. М'ячі, ракетки.

Правила поведінки у природі.

1. Не збирайте букетів квітів, не зривайте рослин, що перебувають під охороною.
2. Не зривайте без потреби грибів. Не чіпайте поганок. Оберегайте старі гриби: у них є спори, що дадуть початок новим грибницям. Краще накрийте перезрілий гриб листям.
3. Не ламайте гілки дерев та кущів.

4. Дотримуйтеся тиші, слухайте спів птахів, шелест листя, сприймайте красу серцем.
5. Не залишайте слідів свого перебування в лісі. Рештки їжі покладіть біля мурашника, сміття зберіть або закопайте.
6. Не забирайте додому здорових пташенят, звірят. Якщо ви знайшли поранену тварину, допоможіть їй.
7. Не руйнуйте старих гнізд, не засмічуйте дупла дерев, у них можуть жити птахи і звірі.
8. Підгодовуйте птахів і звірів взимку.

Підготовка і проведення "Свята юного туриста" в гуманітарній гімназії №39

Після закінчення першого року навчання юних туристів, у травні, проводиться одноденний похід. Місце розташування табору - долина річки Оріль.

Туристи старшої і молодшої груп, прибувши на місце стоянки, приступають до розташування табору. Кожен турист виконує свої обов'язки. Туристи старшої групи готують сніданок. Після сніданку проводиться підготовка до проведення свята.

Ведучий:

Дорогі друзі! Дозвольте почати наше туристське свято. Доброю школою дружби, взаємодопомоги стали в нашій школі туристські походи. Хіба хто відмовиться піти в похід лісовими стежками, милуючись дивами природи, пізнаючи кожного разу щось нове й цікаве.

Ведуча:

Що може бути кращим, ніж зустріч з рідною природою! Простір полів, хащі лісів, блакить озер, спостереження за життям звірів, пташині концерти вранці та ввечері. Можна ще довго перелічувати все, що чекає на туриста. Кожного року їхні ряди поповнюються. Ось і сьогодні ми приймаємо до своїх лав нових туристів.

Керівник походу:

Кожного року на цьому місці проводиться свято прийому в туристи - це наша традиція. Перш ніж вас зарахують до лав туристів, вам необхідно пройти випробування. Усі ті знання, які ви отримали під час занять, сьогодні стануть вам у пригоді, і ви покажете нам, чи готові бути туристами. Бажаємо вам успіхів.

(Молодші туристи розподіляються на групи по 2-4 учні. Члени старшої групи розходяться по своїх етапах, де вони будуть виконувати роль суддів.)

1 етап

Орієнтування.

Кожному учаснику видається компас.

Завдання і запитання:

1. Визначити азимут на предмет.
2. Як орієнтуватися в лісі без компасу?
3. Як орієнтуватися за сонцем?
4. Як допоможе нам орієнтуватися на місцевості годинник?
5. Як орієнтуються в поході за деревами?

Судді навколо прізвища учасника роблять відповідний запис: "склав", "не склав"

2 етап

Топографія.

Перед учасниками розставлені картки з топографічними знаками. Кожному пропонується назвати 3-4 знаки.

3 етап

Надання першої медичної допомоги.

Учасники витягують білети і по черзі відповідають на запитання:

1. Що ви будете робити, коли вивихнули ногу або руку?
2. Яку допомогу потрібно надати при переломі?
3. Що ви будете робити, якщо ваш товариш знепритомнів?
4. Ваші дії при опіках.
5. Ваші дії при подряпинах та ударах.
6. Ваші дії, коли ви натерли ногу.

4 етап.

Складання рюкзака.

Перед учасниками лежать на землі різні речі. З них потрібно вибрати ті, які необхідні в поході, і правильно скласти в рюкзак.

5 етап

Чи знаєте ви гриби і лікарські рослини?

Учасники відповідають на запитання:

1. Назвіть їстівні гриби.
2. Назвіть отруйні гриби.
3. Які ви знаєте цілющі властивості грибів?
4. Які отруйні гриби дуже схожі на їстівні?
5. Назвіть відомі лікарські рослини.

6 етап

Приготування обіду.

Серед членів молодшої групи розподіляються обов'язки щодо приготування обіду, їм видаються продукти та меню. Під керівництвом старших куховарок і керівника діти готують обід, накривають на "стіл", запрошують усіх скуштувати їхню страву.

Керівник:

Сьогодні ви приготували свій перший обід на вогнищі. Він буде найсмачнішим, найбільш запам'ятається вам, і ті прикрі помилки (невчасно посолили, упала гілочка чи листочок у кашу та ін.) ви будете пам'ятати і згадувати як найкумедніше, що сталося з вами в першому поході. Зараз я покуштую цю страву (їсть). Так, це суп, справді суп! Смачного вам!

Після обіду діти відпочивають 30-35 хв, діляться враженнями, старші учні розповідають веселі історії з минулих походів. Після відпочинку свято продовжується.

Усі туристи вирушають до задалегідь підготовленої туристської смуги перешкод. Перед початком проводиться інструктаж із техніки безпеки під час подолання смуги перешкод.

На смугу перешкод учасник допускається тільки після ретельної перевірки зав'язаних вузлів.

1. Маятник.

На товсту гілку дерева на висоті 4-6 м прив'язується капронова мотузка. Вільний кінець не досягає 15-20 см до землі. Двома лініями позначають перешкоду, яку треба подолати.

2. Навісна переправа.

Основна мотузка натягується між двома деревами. Для переправи учасник прикріплюється двома карабінами до мотузки головою вперед і перетягує себе за допомогою рук на протилежний бік.

3. Переправа по колоді.

Колода завдовжки 6 м, діаметром 15-20 см встановлюється через канаву. Капронова мотузка натягується між двома деревами паралельно до колоди. Учасник переправляється на протилежний бік (грудна обв'язка - карабін).

4. Переправа по жердинах.

Учасники по жердинах переправляються на протилежний бік. Легкі жердини 2,5-3 м встановлюються на деревах довжиною 1м.

5. Купини.

У довільному порядку розташовуються 10-12 купин. Учасник, перестрибуючи з купини на купину, має подолати перешкоду, не наступивши на землю.

На кожному етапі закріплені досвідчені туристи, які допомагають дітям і стежать за технікою безпеки. Для туристської смуги перешкод бажано вибрати місце так, щоб керівник міг тримати в полі зору всі етапи. Після подолання смуги перешкод усі сходяться на велику галявину, де будуть проводиться конкурси.

1. Розпалювання вогнища.

Розпалити вогнище за допомогою природних матеріалів (листя, трава, кора, гілочки), витративши якомога менше сірників. Перемагає той, хто запалить вогнище одним сірником, і полум'я вогнища перепалить нитку, яка встановлюється на двох опорах.

2. В'язання вузлів.

Пропонується зав'язати 6 вузлів (Вісімка, дев'ятка, схоплюючий, зустрічний, простий, булинь). Перемагає той учасник, який витратить найменше часу на в'язання вузлів і правильно їх зав'яже.

Вікторина:

1. Без чого не може обійтися жодний турист? (без ложки)
2. Коли пустий, я плачу, а як несуть, то скачу. (рюкзак)
3. До яких пір можна йти в ліс? (доти не дійдеш до середини лісу)
4. Яка морська тварина, придбавши одну літеру, може стати комахою? (омар-комар)
5. Усі мене нести не хочуть, усі штовхають у боки.
Та без мене не підуть, і в похід мене візьмуть. (казанок)
6. Яка нитка найтонша? (павука)
7. Я все кручусь, верчусь, та ніколи не зіб'юсь. (компас)
8. Чи росте дерево взимку? (ні)
9. Куди повернута головка соняшника опівдні? (на південь)
10. Навіщо лисиці великий пухнастий хвіст? (руль)

Після вікторини дітям пропонуються рухливі ігри.

1. Естафета "Хто швидше перенесе рюкзак"

Учасники поділяються на дві команди. У кожній команді 1 учасник стає туристом, а 1 "рюкзаком". Виграє та команда, чиї туристи з "рюкзаками" першими скінчать естафету.

2. "Бій півнів"

На землі креслять коло діаметром 2-3 м. Учасники поділяються на дві команди. По одному учаснику з кожної команди стають у коло. Кожний із них стає на одну ногу, другу піднімає, руки кладе за спину. За сигналом "півні" починають виштовхувати плечем один одного з кола, намагаючись утриматись на одній нозі. Кому це вдалося - той виграв одне очко для команди. Виграє команда у якої більше переможців.

3. "Вудочка"

Учасники гри стають навколо ведучого. Він крутить мотузкою, до якої прив'язана торбинка з листям і піском ("вудочка"). Всі уважно стежать, щоб торбинка, яка рухається біля землі, не торкнулась ніг і підстрибують. Кого вудочка торкнулась - той вибуває з гри. Виграє той, хто залишився.

Підбиття підсумків. (усі учасники походу розташовуються на великій галявині)

Ведуча:

Мандрівки, туристичні походи, спілкування з природою - це велике благо.

Керівник:

Закінчується туристський день, закінчується наше свято. Ми всі за вас раді, що ви успішно справились із завданнями, оволоділи первинними навичками туристів. Пам'ятайте, справжній турист - це друг і захисник природи, котрий турботу про неї вважає своїм святим обов'язком. Він не рубатиме живе дерево заради жердин і кілків для намету, а скористається сухостоєм. Він посадить нове дерево, як це зробили ви, коли побажали стати туристами. Турист не забруднюватиме річки сміттям та недоїдками, не забуде старанно загасити вогнище і не перетворить своє перебування в гостях у природи на стихійне лихо для її мешканців - тварин, птахів рослин. Бережіть і охороняйте рідну природу. Тоді зустрічі з нею стануть для вас справжнім святом.

