

***Подготовка к туристическому походу.
Как правильно одеться***

Методические рекомендации по организации учебного процесса

Автор: ***Юрьева Майя Николаевна***,
учитель (педагог дополнительного
образования) ОГБОУ «СОШ № 3
с УИОП г. Строитель»

Аннотация

Методические рекомендации адресованы педагогам дополнительного образования, реализующим программы туристско-краеведческой направленности. Они помогают эффективно организовать изучение наименее интересных для изучения тем воспитанниками.

Рассматриваемые формы организации учебного процесса способствуют не только более качественному усвоению знаний, но и вовлечению воспитанников в самостоятельную деятельность. Учебный материал не дается в готовом виде, поэтому воспитанники находятся в постоянном поиске благодаря использованию на занятии современных педагогических технологий (технология сотрудничества, проблемное обучение, исследовательские методы). Используемые методы дают возможность воспитанникам принимать активное участие в процессе обучения, обмениваться знаниями, представлять свою точку зрения, позволяют повысить активизацию детей, повысить интерес к изучаемому материалу.

Предложенное педагогом занятие построено в форме свободного обсуждения через диалоговое общение. Учебная деятельность осуществляется посредством фронтальной, групповой работы, что позволяет организовать взаимодействие между воспитанниками, создать условия для их взаимообучения, формирования коммуникативных и личностных УУД.

Пояснительная записка

Есть темы, которые интересны воспитанникам, а есть наименее интересные для них, но необходимые для изучения. Как сделать знакомство с ними нескучным? Что придумать для того, чтобы занятие было не только познавательным, но и увлекательным. Методические рекомендации предназначены для успешного решения этих вопросов и содержат фактический материал. Они имеют структурированную информацию, определяющую акценты изучения темы «Подготовка к туристическому походу. Как правильно одеться» и содержат разработку занятия, иллюстрирующую описываемые методики на практике.

Цель: оказание методической помощи педагогам в организации и проведении занятий по темам, насыщенным теоретическим материалом.

Предлагаемый материал дает возможность педагогу организовать проведение занятия не в природных условиях, а в учебном кабинете (что порой бывает необходимо при плохих погодных условиях), при этом не теряется практическая значимость приобретаемых туристических навыков.

Для того, чтобы отправиться в поход, необходимо правильно одеться. И этому обязательно необходимо учить детей. Вот несколько советов, которые помогут заинтересовать воспитанников, сделать объяснение запоминающимся.

➤ ***Познавательные минутки «Знаете ли вы».***

Пять минут во время занятий педагог может использовать для знакомства воспитанников с информацией по различной тематике для общего развития. В том числе можно знакомить с информацией, связанной с историей одежды, использованием материалов для ее пошива, развитием технологий изготовления одежды в течение истории человечества.

Примеры:

1. Знаете ли вы, что первая одежда появилась тогда, когда были времена первобытных людей. Одеждой служили обыкновенные шкуры животных. Именно они помогали согреться людям в холодную погоду. Первое время их просто накидывали на себя, или обвязывались ими. Позже, первобытные люди научатся использовать кости рыб, животных для того, чтобы соединять шкуры животных. Так появились своего рода первые швейные иглы.
2. Знаете ли вы, что русский национальный костюм стал менее распространен после того, как Петр I в 1699 году запретил ношение народного костюма для всех, кроме крестьян, монахов, священников и дьячков. Вначале было введено венгерское платье. А потом верхне-саксонское и французское, камзол и нижнее белье – немецкие. Женщины должны были носить немецкое платье. Со всех въезжающих в город в русской одежде и с бородой брали пошлину: 40 копеек с пешего и 2 рубля с конного.
3. Знаете ли вы, что основной мужской одеждой была сорочка или нижняя рубаха. Их шили из льняных и конопляных тканей, а также из шелка. Длина рукава зависела от назначения рубахи. В народном костюме рубаха была

верхней одеждой, а в костюме знати – нижней. Основой женского костюма была длинная рубаха. Рубаху украшали оторочкой или вышивкой, иногда расшивали жемчугом.

4. Знаете ли вы, что на Руси было принято, чтобы нижняя женская рубашка всегда была подпоясана, существовал даже обряд опоясывания новорожденной девочки. Считалось, что этот магический круг защищает от нечисти, пояс не снимали даже в бане. Ходить без него считалось большим грехом. Отсюда значение слова «распоясаться» - обнаглеть, забыть о приличиях. Шерстяные, льняные или хлопковые пояса вязали крючком или ткали. Иногда кушак мог достигать в длину трех метров, такие носили незамужние девицы; покрывку с объемным геометрическим узором надевали те, кто уже вышел замуж. Желто-красным поясом из шерстяной ткани с тесьмой и лентами оборачивались в праздники.
5. Знаете ли вы, то самой первой пелёнкой для новорожденного чаще всего служила рубаха отца (мальчику) или матери (девочке). В дальнейшем детскую одежду старались кроить не из вновь сотканного полотна, а из старой одежды родителей. Делали это не от скупости, не по нищете и даже не потому, что мягкая, стиранная материя не раздражает нежную кожу младенца. Весь секрет, по поверьям наших предков - в священной силе, или, по-теперешнему, в биополе родителей, способном уберечь от порчи и сглаза своего ребенка.
6. Знаете ли вы, что буквально 150 лет назад люди одевались совсем не так, как сейчас. Иные варианты одежды современному обывателю показались бы просто дикими. Как вам, например, женское «облачение» из нескольких платьев, общий вес которых мог достигать 20 килограммов? Или шубы. Мало того, что тяжелые, так еще и по стоимости сопоставимые с несколькими жилыми домами. Правда, большую часть цены им добавляли драгоценные камни.
7. Еще одна интересная черта русской одежды – длинные рукава. Откуда пошла такая мода, и была ли от этого какая-то практическая польза? Долгое время наличие длинных рукавов на Руси считалось признаком принадлежности к

привилегированному сословию. Засученные же рукава обозначали человека рабочего. Не случайно в народе ходила поговорка: «работать спустя рукава».

Такие познавательные пятиминутки воспитывают жажду познания, формируют устойчивый интерес к поискам нового, способствуют развитию творческой мысли, воспитывают бережное отношение к истории, традициям, культуре, развивают кругозор, вызывают интерес, удивление, изумление, восторг. А материал для их проведения можно найти без особого труда.

➤ **Фото – поход.** Можно не ходить по специализированным магазинам, для того, чтобы познакомиться с одеждой, предназначенной для туризма. А на занятиях использовать фотографии, рассматривая которые, можно сделать определенные выводы, получить необходимую информацию, многое узнать.





Примеры вопросов для обсуждения:

- Обратите внимание на верхнюю одежду. Как вы думаете туристам комфортно? Почему вы так считаете?
- Ходовые штаны. Что вы можете о них сказать. А как вы думаете, почему эти люди выбрали именно такие.
- Обувь — важная часть снаряжения? Как отнеслись к выбору обуви путешественники на представленных фотографиях?
- Как вы думаете учитывались ли особенности местности и климат для похода в выборе одежды? Приведите аргументы.
- А можно ли определить по фотографиям уровень подготовленности туристов (начинающие, опытные)?

И учащимся нравятся подобные задания. Конечно, вначале необходимо помочь, направить мыслительную деятельность в нужное русло. Не многие понимают, что любая мелочь, любой элемент изучаемого объекта информативен.

➤ **Интеллектуальные встречи «Вопрос, ответ».**

Такая форма проведения основана на закреплении уже имеющихся знаний, но можно ее использовать и при знакомстве с новым материалом. Педагог зачитывает вопрос воспитанникам и дает отсчет времени. После специального сигнала воспитанникам необходимо дать ответ на вопрос. После сигнала обсуждение запрещено. Интеллектуальные встречи способствуют расширению

кругозора, формированию стремления повышения информированности, а также умению выстраивать логически правильные ответы.

Примеры вопросов:

1. Повседневный гардероб может ли стать полезным в походе?
2. Чем одежда для туризма отличается от городской?
3. Как выбрать экипировку для туристического маршрута, чтобы было удобно, чтобы не мерзнуть на холоде, не потеть в жару?
4. Нужны ли в летнем походе перчатки?
5. Стоит ли брать в походы утепленные горнолыжные или сноубордические куртки, или есть другая альтернатива?
6. Правда ли, что от вещей, которые вы взяли в поход зависит настроение в походе и состояние здоровья?
7. Гипоаллергенность важное качество в туристической одежде?
8. Правда ли, что в настоящее время при изготовлении походной экипировки используют эластан, полиэстер?
9. Правда ли, что вещи из натуральных тканей (хлопок, лен, шерсть) не подходят для нагрузок с высокой интенсивностью.
10. Принцип многослойности в одежде. Это что?
11. Правда ли, что утепляющая одежда должна быть слегка свободной?
12. Пончо для туристов. Что оно представляет?
13. Какими характеристиками должны обладать вещи в походе.
14. Зачем вентилирующие отверстия в одежде для туризма и активного отдыха даже летом.
15. Играют ли значение швы на одежде в походе?
16. Какой головной убор лучше взять с собой для защиты головы от солнца?
17. Почему лучше взять с собой в поход трекинговые модели носков? В чем их преимущество?

➤ **Информационные дайджесты.** Это подборка выдержек из различных источников на определенную тематику. Педагог может использовать

информацию, например, размещенную на сайтах «Интернет» для ознакомления воспитанников с основными требованиями к одежде для тех, кто отправляется в поход.

Примеры информации:

1. Говорят, что если выйдешь из дома без зонтика, то обязательно пойдет дождь.

Но дождь в городе - не очень серьезная проблема, независимо от наличия зонта. Другое дело - поход, когда целыми днями, а то и неделями, мы проводим на природе, не выбирая погоды. Туристическая одежда обязана надежно защитить нас от дождя, сохранив при этом свою функциональность.

Но что делать, если влага накапливается не снаружи, а внутри? Походы обычно связаны с высокой физической активностью, сопровождаемой выделением большого количества тепла, а значит, и пота, который отводит это тепло от организма. Правильная одежда для туризма выводит влажные испарения тела наружу и одновременно не пропускает внутрь воду от дождя или мокрого снега. Иными словами, такая экипировка сохранит кожу сухой независимо от того, с какой стороны, внешней или внутренней, находится источник влаги.¹

2. *Зачем туристу одеваться слоями.*

В туризме движение постоянно сменяется остановками. Пока вы движетесь, вам тепло и даже жарко, а спина и плечи потеют под рюкзаком. Но на привале вы быстро остынете и замёрзнете. Подобные броски организма из жары в холод чреваты простудными заболеваниями, поэтому, чтобы не допускать перегрева и переохлаждения, туристы одеваются слоями. Основных среди них три:

- Базовый слой – термобельё, отводит влагу с поверхности кожи, чтобы снизить риск перегрева во время нагрузки и риск переохлаждения после остановки.

¹ membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

- Утепляющий слой - флиски и пуховки, не даёт организму остыть. Причём носить флиску и пуховку можно как по отдельности, так и одновременно, когда нужно утеплиться по максимуму.
- Защитный слой - мембранные и ветрозащитные куртки и брюки, защищают от дождя и пронизывающего ветра.

Комбинируя эти слои одежды, можно «настроить» их под свои физические нагрузки и изменения погоды: что-то надеть, когда холодно, или снять, когда жарко. Так вы всегда будете одеты по погоде, вам не будет слишком жарко или, наоборот, холодно.²

3. *Нужна ли ультралёгкая туристическая одежда?*

Уже 20 лет в индустрии туризма царит тренд на снижение веса экипировки. Понятно, что чем легче одежда и снаряжение, тем легче двигаться вперёд по маршруту. С лёгким рюкзаком турист может пройти дальше, а устать меньше. Значит ли это, что нужно учитывать вес каждой вещи в вашем походном гардеробе?

Если вы только входите в мир пешего туризма, то необязательно, и вот почему:

- Когда вы хотите существенно облегчить свой рюкзак, начинать стоит с «большой тройки»: палатки, рюкзака и спальной системы -спальника и коврика. Вкладываясь в них, вы получите большой выигрыш в весе, нежели отдав деньги за более лёгкую одежду. Например, разница в весе между современными спальниками на 0°C более 1 кг. Бюджетные модели на синтетике весят около 1,5 или даже 2 кг. А самые лёгкие пуховые - чуть менее 0,5 кг. А теперь сравните: средний вес недорогой мембранной куртки для туризма - около 350 грамм, а вот ультралёгкий мембранный анорак весит около 130-150 грамм. Выигрыш в весе - всего 200 грамм. На ультралёгком пуховом спальнике вы не только выиграете в весе в 5 раз больше, чем на куртке, но и прослужит он намного дольше.

² membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

- Если вам сложно понять, будете ли вы ходить в походы в будущем, то покупать одежду для туризма стоит с прицелом на её использование в повседневной жизни. Так ваши затраты не пропадут даром, даже если вы больше никогда не пойдёте в поход. Ультралёгкие вещи обычно стоят дорого, а на роль повседневных не подходят: им не хватает прочности и практичности из-за лёгких материалов и очень аскетичного дизайна.

Кому же нужна облегчённая одежда для туризма? Опытным туристам, которые умеют аккуратно обращаться с экипировкой, понимают пределы прочности той или иной ткани. Ради снижения веса снаряжения они готовы к тому, что куртка может порваться на маршруте. Также легкоходы мирятся с аскетизмом лёгкой одежды - короткими молниями, минимумом карманов, укороченной длиной, лаконичным капюшоном и прочими особенностями.³

4. *Собираем комплект одежды для походов круглый год.*

Может показаться, что для туризма требуется очень много одежды. Однако плюс системы слоёв в том, что достаточно приобрести всего несколько предметов одежды и комбинировать их, чтобы было комфортно и в летних, и в зимних походах. При этом почти каждый предмет одежды в нашем списке очень универсален, и его можно носить не только в пеших походах, но также в путешествиях, при катании на горных лыжах и сноуборде, в поездках на велосипеде и повседневной городской жизни.

Итак, наш основной комплект для походов летом и в межсезонье:

- 2 термофутболки с длинным рукавом и одни кальсоны.
- Флисовая куртка.
- Походные брюки.
- Мембранная куртка.
- Мембранные брюки.
- Пуховый свитер.
- Головной убор - шапка, кепка/панама, бафф.

³ membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

- Тонкие перчатки.⁴

5. *Термобельё для туризма*

Задача термобелья - отводить пот с поверхности кожи наружу и быстро его испарять. Иначе влага задерживается на коже или прилегающей одежде, и тело слишком быстро охлаждается. Например, даже от слабого ветра во время привалов.

Для походов в своём гардеробе оптимально иметь два комплекта термобелья:

- *Ходовой.* В нём вы будете двигаться в течение дня. Термофутболка носится почти постоянно. А кальсоны понадобятся только в холодную погоду - зимой, в межсезонье или в высокогорье.
- *Для сна.* Спальный комплект белья нужен туристу в прохладную и холодную погоду для дополнительной теплоизоляции. То бельё, которое вы носили весь день, к вечеру может быть влажным и недостаточно чистым, чтобы лезть в нём в спальный мешок.⁵

6. *Походные брюки*

Для походов лучше всего подходят плотные брюки, которые самим производителем позиционируются как туристические. Обычно их шьют из нейлона, полиэстера или из смесовой ткани из хлопка и полиэстера. Как правило, они достаточно крепкие, сравнительно лёгкие - 250-350 грамм, за счёт синтетических волокон неохотно впитывают воду и быстро сохнут. Такие брюки обладают артикулированным кроем, который не сковывает движений. Например, их пояс не сползает, когда вы садитесь на корточки, а штанины не задираются, когда вы высоко поднимаете колено на подъёмах.

Требования к туристическим брюкам могут отличаться в зависимости от условий похода. В жарком и сухом климате брюки защищают ноги туриста от палящего солнца, колючей травы и кустарника, в холодном - слегка утепляют

⁴ membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

⁵ Там же.

и закрывают от ветра. Поэтому производители предлагают множество вариантов, сильно различающихся по крою, материалам и свойствам.⁶

7. *Почему не стоит идти в поход в джинсах?*

Потому что их шьют из денима - прочной хлопковой ткани, которую очень сложно высушить при намокании. Будучи мокрой, такая ткань холодит, тяжелеет и начинает натирать кожу. Вдобавок двигаться в джинсах просто неудобно из-за их кроя и характера материала. Пояс съезжает, оголяя поясницу, а задрать ногу повыше при подъёме по крутому склону очень затруднительно. По тем же причинам не подойдут и тренировочные штаны из футера. Двигаться в них удобнее, чем в джинсах, но они намного тяжелее туристических брюк, а хлопок - неподходящая для активного отдыха ткань. Да и в движении под рюкзаком в таких штанах будет жарко, а хлопок, впитавший пот, потом будет холодить.⁷

8. *Почему не подходит дождевик из полиэтилена?*

Мембранная ткань непроницаема для воды в жидкой форме - капли дождя и мокрого снега не проникают сквозь неё. Но водяной пар от разгорячённого тела проходит через мембрану почти свободно, поэтому испарения с поверхности кожи выводятся наружу. А значит, вы не взмокнете от пота.

Это выгодно отличает мембранную одежду от обычного полиэтиленового дождевика, который отсыревает изнутри, даже если вы не двигаетесь, потому что он не способен отводить испарённую влагу. Поэтому идти с рюкзаком и в не дышащем дождевике - прямой путь к перегреву, преждевременной усталости и сырой от пота одежде. К тому же полиэтиленовые дождевики очень непрочные, поэтому, когда в мембранной куртке нет необходимости, лучше взять плащ-пончо - их шьют из крепкой ткани с водонепроницаемым покрытием.⁸

⁶ membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

⁷ Там же.

⁸ Там же.

9. Головной убор для туризма.

Летом без головного убора вы запросто заработаете солнечный удар. Выбор здесь огромен: от простой банданы до панамы с широкими полями. Что лучше - решать вам. На биваке в горах хватит и тонкой флисовой шапки или капюшона. Только зимой и в межсезонье, а также в высокогорье может пригодиться непродуваемая флисовая шапка, балаклава или тёплый бафф.

В целом же самый универсальный аксессуар туриста - неутеплённый Buff. Он используется и как косынка, и как шапка, и как шарф. Всё зависит от того, как вы его наденете.⁹

➤ **Проведение занятия в виде «круглого стола».** Импровизированный круглый стол, за которым для обсуждения вопросов, касающихся одежды для туризма и активного отдыха, собираются представители разных профессий: производитель одежды, тренер-преподаватель, медицинский сотрудник, дизайнер, журналист, швея, спортивный комментатор, учитель физического воспитания, родители учащихся, занимающихся туризмом, сами учащиеся, начинающие заниматься туризмом, учащиеся, совершающие категорийные многодневные походы, люди, занимающиеся экстремальным туризмом и др. Каждый из присутствующих за круглым столом должен высказать свое мнение по рассматриваемому вопросу со своей стороны, привести определенные аргументы.

Чтобы диалог был интересным, необходима подготовка. Предварительно раздаются «роли», и каждый готовится к встрече за «круглым столом». Получается очень интересно. Педагогу необходимо проконтролировать, чтобы каждый воспитанник принял участие, проверить готовность участников, помочь в поиске информации, направить в нужное русло.

Примеры тем:

1. Не правильно подобранная одежда и обувь для похода – серьезное испытание.

⁹ membra.ru. – Что такое туристическая одежда и каковы ее особенности.

2. Правильный подбор одежды – один из серьезных вопросов при подготовке к походу.
3. «Да что плохого может случиться? Не преувеличивайте!».

➤ **Читательские конференции.** Они помогают расширить кругозор воспитанников. В ходе читательской конференции можно проводить дискуссии о прочитанном, высказать свое мнение.

Примеры тем:

1. «Ошпаренных туристов меньше, чем замерших».
2. «Туристическая обувь – важная часть снаряжения».
3. «Как выбрать одежду для туризма».
4. «Что нужно знать, отправляясь в поход».
5. «Собираетесь в поход? Правила выбора одежды знаете?».

➤ **Спортивные эстафеты.**

1. Эстафета «Собираемся в поход».

Участники эстафеты должны одеться в поход. Со старта игроки поочередно бегут к тумбе, на которой лежат разные вещи (предназначенные для туризма, для занятий танцами, вещи, предназначенные для посещения театра и т.д.). Первый игрок команды берет из предложенных вещей одну, которую как он считает необходима в походе, одевает ее и возвращается к команде на линию старта, где снимает свою вещь и передает следующему игроку. Второй игрок надевает ее и бежит к тумбе, выбирая очередную вещь. Надевает ее и возвращается к команде. Таким образом, каждый следующий участник одевает то, что ему передали и бежит еще за одной. Важно, чтобы последний игрок команды был одет правильно, поэтому игрокам необходимо не только выбрать правильную вещь, но важно продумать последовательность (чтобы не получилось так, что футболка на игроке сверху куртки).

2. Эстафета «Собери рисунок».

Участникам эстафеты необходимо поочередно, каждому преодолеть дистанцию, взять часть рисунка (пазл) и вернуться на финиш. Когда все участники пробегут дистанцию, необходимо сложить рисунок из частей (пазлов). Чья команда выполнить задание первой – та и одерживает победу. Могут быть не только иллюстрации, но и высказывания. Например, «Отправляясь в поход, выбирайте функциональную одежду».

3. Эстафета «Все по своим местам».

Участники эстафеты должны на старте взять картинку с изображением предмета одежды (можно заменить табличкой с названием) и отнести в нужное место. На противоположной стороне 3 корзины, каждая из них подписана («Иду в театр», «Иду в поход», «Иду в школу»). Важно не только первым вернуться к финишу для передачи эстафеты, но и правильно определиться с выбором одежды. В конце эстафеты подводится итог. Учитывается время выполнения задания и проверяется правильность распределения одежды по корзинам.

4. Эстафета «Собираем рюкзак».

Участники эстафеты берут из корзины на старте одежду (шапку, перчатки, футболку и т.п.) и бегут к рюкзаку, для того, чтобы сложить туда выбранную вещь и возвращаются обратно, передавая эстафету следующему. Побеждает та команда, которая быстрее справится с заданием. Можно путь до рюкзака усложнить разными препятствиями (прыжки через гимнастическую скамейку, «кочки», бег змейкой и т.д.). Можно в правила эстафеты внести условие – после того, как вещь будет сложена в рюкзак, его правильно застегивать.

5. Эстафета «Меткий стрелок».

Необходимо пробежать дистанцию и попасть мячом в мишень. Если игрок попал, он получает карточку с буквой, если не попал, возвращается к финишу с пустыми руками. Выигрывает та команда, которая быстрее получит все буквы и соберет из них слово – название одежды для туристов.

➤ **Конкурсы.**

Если нет возможности проводить занятие на улице или в помещении, предназначенном для проведения спортивных эстафет, можно использовать следующие задания:

1. Незаконченный рисунок. Один художник решил нарисовать картину. Он провел фломастером на листе первую линию... И тут его отвлекли от работы. Рисунок остался незаконченным. Попробуйте проникнуть в замысел художника и завершите его работу, не забывая про тематику нашего мероприятия. Дорисуйте начатое, если известно, что первая линия – это часть картины, в которой...

- Изображен предмет нательной одежды для обоих полов, обычно не имеющий пуговиц, воротника и карманов, с короткими либо длинными рукавами, закрывающий туловище. Надевается через голову. Является одним из самых массовых видов одежды (футболка).
- Это предмет верхней одежды, покрывающий нижнюю часть туловища и обе ноги по отдельности с помощью штанин. Традиционно носится на талии, хотя многие современные модели имеют заниженную посадку и носятся на бедрах (брюки).
- Мягкий головной убор с козырьком (кепка).
- Разновидность укороченной одежды для ног – брюк, джинсов, штанов. Эта вещь может служить в качестве элемента спортивной одежды, пляжной одежды, одежды для отдыха. На протяжении длительного времени этот предмет одежды был атрибутом детской одежды. В настоящее время являются деталью одежды для всех возрастных категорий (шорты).
- Верхняя одежда, разновидность куртки, предназначенная для защиты от ветра и легкого дождя и обладает достаточной воздухо- и водонепроницаемостью. Обычно снабжается застежкой-молнией и имеет резинку вокруг талии и на концах рукавов. Часто имеется легкий капюшон, который компактно складывается в воротник, либо может быть съемным (ветровка).

2. *Веселое приседание.* Все физически крепкие люди умеют приседать. Приседание считается очень полезным занятием, укрепляющим мышцы. Правда, иногда приседать бывает скучно. В этом случае упражнение можно немножко усложнить, сделать его более веселым. Попробуйте делать приседание и поднимать букву, показывая ее команде. Команде необходимо назвать слово, обозначающее одежду, которую можно надевать для туристических путешествий. Сложность заключается в том, что буквы разложены не по порядку, поэтому команде надо запоминать буквы, показанные приседающим, сложить слово и произнести его в конце приседаний.

3. *Запрещающие таблички.* Очень часто на улицах городов, а также в разных зданиях можно встретить таблички; «Посторонним вход воспрещен!», «По газонам не ходить!», «Выгул собак запрещен!», «Не сорить!» «Машины не парковать!», а также многие другие. Такие таблички называют запрещающими. Ваша задача – составить запрещающие таблички для тех, кто желает отправиться в поход и пришел в магазин для того, чтобы приобрести себе одежду.

4. *Картина из дырок.* Если проткнуть лист бумаги иголкой (зубочисткой), получится маленькая дырка. Если много раз проткнуть бумагу иголкой (зубочисткой), получится много дырок. Но если протыкать бумагу не просто так, а имея в голове заранее составленный план, то получится не просто много дырок, а настоящий рисунок. Попробуйте нарисовать иголкой (зубочисткой) на бумаге одежду. Пусть это будет: панاما, спортивные штаны, рубашка и т.д.

5. *Головной убор.* В одном городе жил мастер-шляпник. Он делал шляпы, кепки, фуражки, панамы. Однажды ему это надоело: каждый день одно и то же! И он решил изготовить такие головные уборы, каких еще никогда не было. Сначала он придумал название головным уборам, а потом взялся за работу: беретейка, трехкозырка, фураляпа, кепканама. А вам слабо придумать новый головной убор для туристов. И не забудьте обосновать свой выбор.

6. *Новое применение ненужному предмету в походе.* Все вещи рано или поздно приходят в негодность, и их приходится выбрасывать. Но есть такие люди, которые не спешат расставаться с предметами, исполнившими свое прямое

назначение. Они придумывают вещам новое применение и используют их в другом качестве еще долго. Попробуйте найти не менее двадцати новых применений ненужным, отслужившим свое предметам одежды:

- дырявому носку;
- козырьку, оторванному от кепки;
- рукаву от рубашки и т.д.

7. *Рассказ по первой и последней строчке.* Раньше писатели сочиняли свои рассказы и романы, пользуясь гусиным пером. Потом на смену пришли авторучка и печатная машинка. Сегодня главным орудием труда литератора стал компьютер. Но у компьютера есть один существенный недостаток: если с ним неграмотно обращаться, он может стереть из памяти весь текст. Так и случилось с одним начинающим писателем. Однажды он набрал текст из пяти рассказов, хотел их записать на диск, как вдруг выяснилось, что от каждого рассказа в памяти компьютера осталась лишь первая и последняя строчки. Помогите писателю восстановить текст, придумайте то, что было между первой и последней строчками, не забывая про тематику нашего мероприятия «Подготовка к туристическому походу. Как правильно одеться». А выглядят строчки, сохранившиеся в компьютере, так:

- На улице холодно. Надо собираться в..... Так благодарны этой верхней одежде.
- Костер давно потух... А мне так тепло, уютно и приятно.
- Пошел сильный дождь... Жаль, что он смыл все следы.

8. *Жизнь замечательных вещей.* Уже много лет в нашей стране выходит книжная серия «Жизнь замечательных людей». В каждой книге этой серии рассказывается об одном очень знаменитом человеке: о его детских и юношеских годах, о его трудовых победах и творческих достижениях. Особое внимание в повествовании уделяется встречам выдающегося человека, героя книги с другими знаменитыми личностями. Попробуйте создать книжную серию «Жизнь замечательных вещей», посвятите эту серию тем предметам, что день изо дня неприметно служат нам в повседневной жизни. Напишите для этой серии биографии...

- старой панамы;
- старых перчаток;
- старых кроссовок.

9. *Форменная пуговица.* Люди многих профессий носят форменную одежду. А на форменной одежде почти всегда есть форменные пуговицы. Эти пуговицы отличаются от обычных тем, что на них что-то изображено: якорь – у моряков, крылышки – у летчиков, парашют – у десантников. Представьте, что было принято решение одеть в форменную одежду любителей походов. Новую красивую форму для них уже сшили, а вот форменные пуговицы еще не изготовили. Попробуйте нарисовать эскиз этих пуговиц:

- для тех, кто любит сплавляться на байдарках;
- для тех, кто покоряет горные вершины;
- для тех, кто любит путешествовать на велосипедах;
- для любителей лесных троп (прогулок).

10. *Выбор товара.* Каждый, кто покупал что-либо в магазине или на рынке, знает, как трудно бывает выбрать нужный товар. Точнее, проблемы с выбором нет, если товар представлен в одном экземпляре или в скудном ассортименте. А вот если на полке или в витрине выставлены или разложены сотни образцов этого товара, если в глазах мельтешит от обилия оттенков, конфигураций, размеров... - тогда выбор покупки затягивается и становится мучительнейшей процедурой и для покупателя, и для продавца. Попробуйте поставить маленькую сценку-пантомиму, в которой покупатель пытается выбрать для себя...

- оправу для солнцезащитных очков;
- перчатки, в которых не мерзнут руки даже в самую холодную погоду;
- туристические ботинки, в которых не жарко даже летом;
- рубашку с системой кондиционирования.

11. *Цвет.* Человеческий глаз способен различать десятки, сотни и тысячи оттенков разных цветов. Каждый цветовой оттенок, известный человеку, имеет свое название. Стоит лишь произнести это название, и окружающие понимают, о каком цвете идет речь. А как быть, если человек вдруг потеряет речь? В этом

случае он вынужден будет объясняться мимикой и жестами. И среди многих слов, которые придется объяснять жестикой, будут и названия разных цветов. Попробуйте, используя искусство пантомимы, изобразить цвет:

- белый;
- желтый;
- красный;
- зеленый;
- черный;
- камуфляж.

➤ **Квесты, «бродилки».** Воспитанникам необходимо за определенное время преодолеть препятствия, выполнить задания, передвигаясь по определенному маршруту, который не ограничивается кабинетом. Они могут быть самыми разными (загадки, логические задания, физические упражнения, головоломки, преодоление препятствий и т.п.). Выполнив одно задание, воспитанники получают подсказку к выполнению следующего.

Итог может быть разным:

- собрать необходимую одежду для похода, комплект для активного отдыха;
- собрать недостающую информацию о походной одежде;
- собрать фотографии для оформления альбома «Коллекция походной одежды»;
- собрать каталог брендов туристического снаряжения или брендов для активного отдыха и пеших походов.

Результат не только выполненное задание, но и оттачивание умения работать в команде.

➤ **«Настольные игры». Головоломки**

1. Филворд. Это задание по поиску слов среди букв. Воспитанники должны знать, что искать слова среди букв можно не только сверху вниз и справа налево, но и снизу вверх и слева направо и нельзя по диагонали. Задания могут быть разные.

- Можно по определению найти слово. Задание не такое легкое как кажется на первый взгляд. Надо понять, о чем идет речь, найти это слово среди букв. Выполняя такие задания, есть надежда на то, что в памяти останется определенная информация.

- О каком слове говорится в толковом словаре русского языка под редакцией Д.Н. Ушакова: «... - все, что нужно, чтобы экипировать кого-либо или что-либо: снаряжение, обмундирование, вещевое довольствие». Необходимо найти это слово (ЭКИПИРОВКА, ответ выделен красным цветом, в варианте у детей все черным цветом).

А	П	Р	О	Л	Д	Ж	Н	Р	О	А	Л	Н	Т	С
О	А	Э	А	Э	К	И	А	К	К	Ф	Н	Е	Р	У
К	В	Н	Р	Е	Б	П	Е	В	К	А	О	Н	Л	Е
У	Ф	Е	У	О	Ю	И	Р	О	О	С	Л	Г	Д	Н
Н	О	Л	Е	Л	Ы	Н	Ж	Н	Л	У	Д	А	Ж	Щ
О	З	Д	Н	А	К	О	Э	Г	Э	К	П	В	Э	З

- Важная часть экипировки и одежды туриста. Основная функция сбросить от осадков. Есть преимущество в том, что свободно, хорошо вентилируется и под ним значительно сложнее взмокнуть при движении по маршруту в походе. Его можно накинуть на рюкзак, что делает движение под дождем в разы комфортнее. О чем идет речь? (ПОНЧО, ответ выделен красным цветом, в варианте у детей все черным цветом)

А	П	Р	О	Л	Д	Ж	Н	Р	О	А	Л	Н	Т	С
О	А	Э	А	Э	К	И	А	К	К	Ф	Н	Е	Р	У
К	В	Н	Р	Е	Б	Г	Е	В	К	Е	О	Н	Л	Е
У	Ф	Е	У	О	Ю	О	Н	А	О	С	Л	Г	Д	Н
Н	О	Л	Е	Л	Ы	Н	Ж	Н	Л	П	Ч	О	Ж	Щ
О	З	Д	Н	А	К	О	Э	Г	Э	О	Н	В	Э	З
О	Л	К	Е	Н	П	А	Р	О	К	У	Ц	И	П	Р

Составить такие задания не трудно, поэтому это могут сделать сами дети.

И это они делают с большим удовольствием.

- Можно предложить просто найти слова по теме занятия.

- Что наденет турист, отправляясь в поход? (Носки, куртка, жилет, перчатки, свитер, поло, ботинки, брюки, бейсболка. Ответ выделен красным цветом, в варианте у детей все черным цветом). Можно дать подсказку – количество слов.

А	Н	Р	О	Л	Д	Ж	Н	Р	О	А	Л	Н	Т	С
О	О	Э	А	Э	К	И	Л	Е	Т	Ф	Б	Р	Ю	У
К	С	К	И	Е	Б	Ж	Е	П	К	Е	О	Н	К	И
У	Ф	Е	У	К	Ю	О	Н	Е	О	Т	К	И	Д	Н
А	К	Т	Р	У	Ы	С	Ж	Р	Ч	А	Ч	О	Ж	Б
О	З	Д	Н	Р	К	В	Э	Г	Э	О	С	И	Т	О
О	Б	К	Е	Е	Т	И	Р	О	П	О	Ц	Н	П	Р
Т	Е	Л	А	В	М	С	Ы	К	У	Л	О	К	И	Т
Т	Й	С	Б	О	Л	В	П	Е	Р	О	Л	Д	У	Ш
Р	Е	А	Т	А	К	А	Р	О	У	Й	М	Я	Б	Ю

- Чтобы не допускать перегрева или переохлаждения, туристы одеваются слоями. Основных среди них три. Найдите, какие. (Базовый, утепляющий, защитный. Ответ выделен красным цветом, в варианте у детей все черным цветом)

В	И	Р	А	Н	П	Р	В	А	Д	Ш	Щ	К	И	О	В	Ц	Л	Ж	Э
О	Б	А	И	А	Р	Е	Й	А	Я	Р	О	Л	З	Х	У	О	Л	В	С
Т	В	З	И	А	В	Х	Ц	Б	Ю	Д	У	А	П	К	У	Н	Ц	Я	Ч
С	Л	О	В	Ы	Й	В	А	Р	Н	У	Т	В	И	Т	Н	Б	Д	Э	Ж
П	В	Е	Д	Ы	К	М	В	Я	Л	П	Е	Р	Щ	В	Ы	Щ	Р	Ю	Р
Ш	А	Ж	К	Ф	Б	С	Д	Ю	Д	Ю	Й	З	А	В	Й	З	О	Ч	О
Е	Д	Э	Т	Ц	Ю	Й	И	Щ	В	Щ	З	М	О	В	Н	Х	Ы	В	Л
Б	Ч	У	О	М	Д	У	Е	Р	Е	Д	Э	Я	Й	Э	Т	У	Б	А	Д

2. *Раскраска по буквам.* Найди и раскрась. (Если раскрасить каждый сектор определенным цветом, получится спортивная майка)

ГОЛУБОЙ	КРАСНЫЙ	ЖЁЛТЫЙ	ЗЕЛЕНый	СИНИЙ
В	Г	Д	Е	Ё

В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Е	Е	Е	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Е	Е	Е	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Е	Е	Е	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Ё	Ё	Ё	Ё	Ё	Ё	Ё	Ё	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	Г	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	Д	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В
В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В	В

Это задание для детей более младшего возраста. Для детей постарше можно предложить раскраску по типу «Морской бой», она не менее интересная.

3. Выполняя последовательно предложенные шаги, – заштриховывая определенные клетки, надо прочесть зашифрованное слово (СПОРТ).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
А																						
Б																						
В																						
Г																						
Д																						
Е																						
Ё																						
Ж																						
З																						
И																						

Д4	Г4	Г3	Г2	Д2	Е2	Ё2	Ж2	З2	З3	З4	Ж4	З6	Ж6	Ё6
Е6	Д6	Г6	Г7	Г8	Ё10	Д8	Е8	Ё8	Ж8	З8	Е10	Д10	Г10	Г11
Г12	Д12	Е12	Ё12	Ж12	З12	З11	З10	Ж10	Ё10	Г14	Г15	Г16	Д16	Е16
Ё16	Ё15	Ё14	Е14	Д14	Ж14	З14	Г18	Г19	Г20	Д19	Е19	Ё19	Ж12	З12

Организовать изучение темы «Подготовка к туристическому походу. Как правильно одеться» можно по-разному. Как один из вариантов – разработка занятия, местом проведения которого является учебный кабинет.

Разработка занятия по теме

«Подготовка к туристическому походу.

Как правильно одеться

Цель занятия: создание условий для овладения теоретическими знаниями и расширения представлений воспитанников об одежде, предназначенной для походов в разное время года.

Задачи:

Предметные

- Способствовать формированию теоретических знаний и расширению представлений обучающихся о подготовке к походу.
- Формировать ответственность, заботливое отношение к здоровью.
- Создать условия для формирования умения использовать личный опыт и знания своих сверстников, для развития творческих способностей.
- Содействовать развитию речи учащихся: обогащение словаря, навыков речевого общения в деятельности.
- Способствовать созданию условий для пробуждения интереса к походной деятельности.

Метапредметные

- Развивать умение строить рассуждения, проводить сравнение.
- Формировать УУД:
 1. Регулятивные УУД:
 - принятие заданной учебной цели;
 - развитие умения контролировать свою деятельность по ходу выполнения заданий;
 - планирование совместно с педагогом своих действий в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
 - адекватное принятие оценки взрослого.
 2. Познавательные УУД:
 - обобщение полученных знаний;
 - осуществление познавательного интереса к обучению.
 3. Коммуникативные УУД:
 - создание условий для сотрудничества с педагогом, сверстниками;
 - формирование умения работать в группе;
 - контролирование действий партнеров;

- формирование эмоционально-позитивного отношения к учебному процессу;
- умение учитывать мнения других.

Личностные

- Включаться в деятельность на личностно-значимом уровне.
- Осознавать ответственность за общее благополучие коллектива.

Методы и формы обучения: объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, репродуктивный, работа в группе.

Оборудование для педагога: репродукции картин, карточки со словами-подсказками для постановки задач и подведения итога занятия, карточки с изображением одежды (или одежда, если есть возможность), надписи с временами года (или репродукции картин, фотографии), карточки с названием одежды, раздаточный материал для выполнения заданий (деформированный текст), проектор.

Оборудование для воспитанников: цветные карандаши, шаблоны футболок.

Ход занятия

1. Организационный момент

- Проверка подготовленности воспитанников к занятию.
 - Эмоциональный настрой на занятие.
- Здравствуйте! При встрече люди обычно говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья.
- Человек физически здоровый, уверенный в своих силах, жизнерадостный, умеющий видеть в окружающей жизни добро и красоту, доброжелательно настроенный по отношению к другим людям, выражает свое внутреннее состояние с помощью улыбки. Поэтому предлагаю вам, улыбнуться друг другу, улыбнуться мне. Я рада, что у вас отличное настроение. Значит, занятие пройдет интересно и увлекательно, и мы вместе не только получим положительные впечатления и эмоции, но поднимемся на ступеньку выше в познании туристических навыков и быта.

2. Подготовка учащихся к работе на основном этапе

- Актуализация знаний

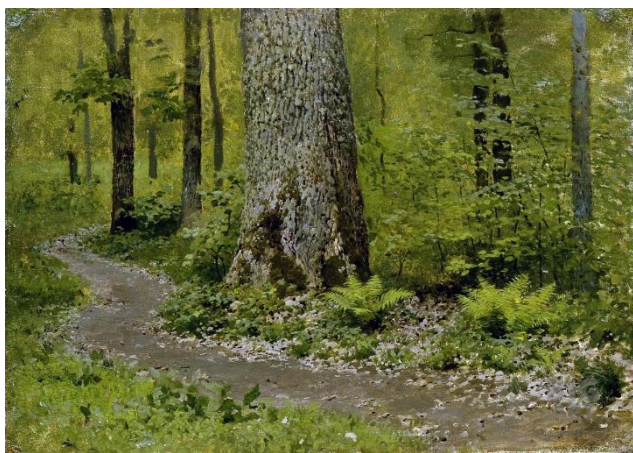
Игра «Что лишнее» (на доске размещены репродукции картин)



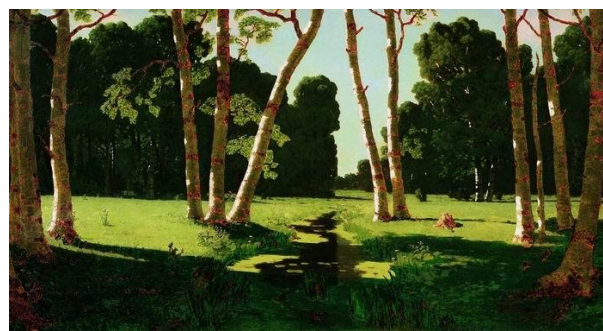
1. Усикова Е. Туристы



2. И. Шишкин «Дубовая роща»



3. И. Левитан «Тропинка в лиственном лесу»



4. Куинджи А.И. «Березовая роща»

(На репродукциях картин знаменитых художников под номерами изображен лес, а на одной туристы на берегу реки).

- Посмотрите внимательно. Как вы считаете, под каким номером репродукция картины лишняя?

- Объясните, почему?

(Картины с изображением природы убираются. Педагог, убирая репродукции картин, называет художника, название картины, замысел)

- Много русских художников запечатлевали красоту родной природы. Бескрайние просторы и укромные уголки, энергия природы и ее явления, чувства и настроения: все это творцы вкладывали в свои работы.

- Интересна картина русского художника – пейзажиста Ивана Шишкина, ставшего признанным мэтром русской пейзажной живописи, когда ему было

около 40 лет. На картине изображен дубовый лес в яркий солнечный день. На переднем плане мощные дубы – свидетели смены веков. Кажется, что они простоят еще не одно столетие.

- Картина «Тропинка в лиственном лесу» написана художником Исааком Левитаном в самый расцвет его творчества. На картине изображен густой лиственный лес и узкая лесная тропинка, убегаящая вдаль. Кажется, что невозможно выбраться из него и попасть домой.

- Картину Архип Куинджи написал в отличие от остальных своих работ как бы декоративно, не совсем реально, чуть сказочно. На картине солнечный день на просторной лесной опушке. Между деревьев не торопясь течет узкая спокойная речушка, больше напоминающая широкий ручей.

- Глядя на оставшуюся картину, как вы считаете, о чем мы будем разговаривать с вами на занятии?

- Правильно, будем говорить о том, что необходимо сделать для того, чтобы во время похода было такое же прекрасное настроение как у изображенных на картине туристов.

- А можно ли объединить все репродукции картин (все четыре) с темой нашего занятия.

- Конечно, ведь природа манит нас в свои просторы чистым воздухом, свежим ветром, первозданным благоуханием. Мы любуемся красотой природы во время походов, совершая прогулки.

3. Введение в тему занятия.

- Эту замечательную картину нарисовала Усикова Евдокия Григорьевна. Она изобразила группу туристов, остановившихся на привал.

- А какие ассоциации у вас возникают при слове «привал», «поход».

- Отдых, палатка, костер, котелок, хорошее настроение, песни под гитару, снаряжение. Правильно.

- А экипировка разве не имеет значения в походе?

- Предлагаю сегодня затронуть этот вопрос. И поговорить о том, как правильно одеться в поход.

- Сформулируем задачи: Помогут слова-подсказки (из предложенных слов воспитанники выбирают подходящие и формулируют, начиная с этого слова задачу, размещая последовательно выбранные слова-подсказки на доске).

- Сегодня на занятии мы:

узнаем;

выясним;

повторим;

закрепим;

познакомимся;

уточним...

- Начнем с того, что вспомним основные правила подбора одежды в поход. Для этого выполним следующее задание (можно с помощью презентации, можно напечатать крупным шрифтом на листах бумаги отдельными полосками).

Задание 1. Из предложенных высказываний, выберите правильные:

- Выбираем одежду с ультрамодными цветами.
- Берем с собой одежду популярных брендов, это очень важно.
- Одежда – наша защита от погодных условий.
- При выборе одежды необходимо прикинуть какие функции несут все элементы и насколько эффективно они взаимодействуют между собой.
- Главное захватить теплые вещи.
- Дорогие вещи наиболее качественные и пригодные в походе.
- Джинсы – самая удобная вещь для похода.
- Предпочтительнее использовать одежду ярких цветов.
- Послойность в вещах обеспечивает максимальный комфорт.
- Не забыть взять пижаму и комнатные тапки.

- Подытожим все выше сказанное.

1. Одеваемся послойно.
2. Качество слоев должно соответствовать друг другу.
3. Выбираем функциональную одежду.

- Правила повторили, значит без особого труда сможете сделать правильный выбор.

Задание 2. «Сделай правильный выбор».

Из предложенных вещей (одежды) выбираем те, которые пригодятся в походе, те, без которых просто не обойтись, те, которые обеспечат комфорт в любых условиях.

На доске картинки одежды (при возможности можно использовать непосредственно вещи): бафф, футболка, рубашка с длинным рукавом, толстовка, штормовая куртка, штаны, термобелье, штормовые штаны, шорты, носки, перчатки, гетры. Среди вышеперечисленных картинок одежды: сарафан, майка на тонких бретельках, вечерний костюм, пижама, юбка-брюки, теплый шерстяной свитер, кожаные перчатки, соломенная шляпа, джинсовая куртка, пальто-пуховик.

- Давайте проверим ваш выбор.

- Оптимальный выбор для летнего похода – футболка.

- Обязательный элемент одежды – ветровка или штормовка. Это легкие непромокаемые и непродуваемые куртки и штаны, которые спасают от несильного дождя и других капризов природы.

- Походные штаны из плотной ткани. В жаркую погоду можно шорты. Но важно помнить, что оголенная кожа – лакомый кусочек для насекомых, крапивы, колючек, кустарников и т.д.

- Носки. Их должно быть достаточное количество. Если единственные носки промокнули – испорченное настроение и натертые ноги обеспечены. Вешать их мало, поэтому должны быть не единственной парой. Сейчас производители предлагают специальные носки для треккинга. Они дополнительно поддерживают стопу, отводят влагу и препятствуют натиранию мозолей. Подумайте, может стоит приобрести такие носочки.

- Ночи зачастую бывают холодными. Комплект термобелья подойдет.

- Бафф защитит вас от солнца на открытой местности. Он очень удобен, не мешает любоваться красотой природы, не цепляется за ветки деревьев.

- Гетры. Нужны для дополнительной защиты обуви и низа штанов от воды и грязи, от попадания камушков в обувь. Вещь очень полезная.
- Перчатки. Не поленитесь их взять с собой. Они не только согревают кисти рук, но и вполне могут пригодиться при выполнении хозяйственных операций.
- Рубашка с длинным рукавом отличный вариант одежды для походов.

Правильная походная одежда - та, про которую турист не вспоминает на протяжении всего путешествия. Она удобна, не стесняет движений, легкая, просто снимается и надевается, предохраняет от ссадин, царапин и не натирает. Помимо этого, она обладает высокой износостойкостью, хорошо сохнет, не мнется и проста в уходе.

- Предлагаю узнать больше о том, что опытный турист всегда берет с собой в поход. Для этого необходимо выполнить задание

Задание 3. Восстанови деформированный текст. (Можно предложить разный деформированный текст. Все зависит от уровня подготовки воспитанников. Нарушить порядок предложений – надо расположить предложения по порядку, чтобы получился связанный текст. В текст добавить предложения по другой тематике – надо выбрать только те, которые подходят. А если нарушить порядок и добавить предложения по другой тематике будет над чем поработать).

Оно удерживает тепло человеческого тела. Имеет две лямки для удобной носки на плечах. Это одежда, которая греет. В переводе с немецкого «заплечная сумка» - сумка для переноски различных грузов. А также обладает свойством отводить влагу. Самый ранний образец этого изделия датируется 3300 годом до нашей эры. Правильное термобелье согревает не снаружи. В большинстве случаев, имеет ручку с верхней стороны, стабилизирующие и разгрузочные ремни, а также другие дополнительные элементы. Это одежда, в которой тепло, но не жарко; сухо; одинаково комфортно на улице и в помещении.

- Давайте посмотрим, что получилось.

Это одежда, которая греет. Правильное термобелье согревает не снаружи. Оно удерживает тепло человеческого тела. А также обладает свойством отводить

влагу. Хорошее термобелье – это одежда, в которой: тепло, но не жарко; сухо; одинаково комфортно на улице и в помещении.

- Правильно. Основные функции термобелья:

1. Отводит влагу. Если человек потеет в хлопковой одежде, ткань поглощает пот с поверхности кожи. Поэтому через некоторое время тело начинает замерзать. Правильное термобелье регулирует теплообмен, поэтому не намокает.

2. Сохраняет тепло. Термобелье не согревает тело искусственно. Оно поддерживает естественный теплообмен. В нем невозможно перегреться или замерзнуть.

3. Борется с бактериями. Термобелье – это гигиеничная одежда. Запах пота у человека появляется не из-за выделения влаги, а из-за активизации бактерий. Правильно подобранная одежда обеспечивает гигиену надолго.

4. Обеспечивает комфорт. Хорошее термобелье не позволит замерзнуть на улице и вспотеть в помещении. Вы почти не ощущаете его на теле.

5. Не сковывает. Термобелье, созданное специально для занятий спортом, никогда не натирает. Оно выполнено из эластичной ткани, поэтому не стесняет движений.

- Когда вы работали с деформированным текстом, вам встретились и другие предложения. О чем они рассказывали.

- О рюкзаке. Что же вы узнали?

Рюкзак (от нем. rucksack, что буквально переводится как «заплечная сумка») - сумка для переноски различных грузов. Рюкзак имеет две лямки для удобной носки на плечах. Самый ранний образец этого изделия датируется 3300 годом до нашей эры. В большинстве случаев, имеет ручку с верхней стороны, стабилизирующие и разгрузочные ремни, а также другие дополнительные элементы.

4. Закрепление изученного материала

- Для туриста время года не важно, важно подобрать правильную экипировку.

Игра «Знатоки»

- У вас на партах лежат карточки. Прочитайте, подумайте и по моей команде распределитесь по группам, выбрав нужное вам направление (зима, осень, лето). Кто считает, что перед ним зимняя одежда, идет по направлению «зима». Кто считает, что перед ним летняя одежда, идет по направлению «лето». У кого одежда для осеннего периода, идет к вывеске «осень». (Вывески можно заменить репродукциями картин, фотографиями этих времен года).

Зимний поход: термобелье, свободная одежда из флиса (толстый флис), штаны из утепленного материала, теплая шапка, горнолыжный костюм из мембраны, балаклава, пуховка, толстые варежки, утепленные трекинговые ботинки.

Летний поход: легкая футболка из современных материалов, ветровка или легкая непромокаемая куртка, кепка или бандана, тонкие штаны из мембранного материала, легкие трекинговые ботинки, флиса (тонкий флис).

Осенний поход: повязка на уши или спортивная шапка, перчатки, футболка с длинным рукавом, шерстяные спортивные брюки (или штаны, утепленные флисом), не промокающие ботинки, куртка из мембранной ткани без утеплителя (или ветронепроницаемая куртка), флиса.

- Давайте проверим, как вы распределились.

- С наступлением летнего сезона, возобновляются долгожданные путешествия по любимым природным местам. Главный вопрос – как одеться в поход. Что вы предлагаете, давайте обсудим.

- Почему вы считаете, что сделали правильный выбор, обоснуйте свой ответ.

- Зимний поход – это не только сверкающий на солнце лед, согревающий костер после морозного ходового дня и заснеженные пейзажи. Поход в зимний период – это еще и суровое испытание для тела и духа, которое требует тщательного подбора экипировки. И мы сейчас с вами об этом поговорим. Почему вы решили, что именно эти вещи пригодятся в зимнем походе, объясните свой выбор.

- Осень за окном – не повод сидеть дома, закутавшись в одеяло. Осенние походы дарят летние краски природы, свежий бодрящий воздух и море впечатлений. Как грамотно подготовиться к походу осенью, чтобы получить только положительные эмоции?

- Для каждого времени года характерна своя погода, учитывая ее особенности, мы надеваем разную одежду и пользуемся разными вещами. Важно помнить, выбирая одежду для похода в разное время года, о том, что снять лишнее можно всегда, а вот надеть то, что осталось дома – невозможно. Глядя на прогноз погоды, надо одеваться теплее. И еще одно важное правило – никогда не одевать абсолютно новую обувь, а иначе путь станет пыткой, а не отдыхом.

Творческая мастерская

- Есть предметы одежды, которые необходимы туристу в любое время года. Футболка относится к ним. Это основное нательное белье туриста.

- Предлагаю сегодня создать свой дизайн футболки, а точнее, принт на футболку. Можно нанести остроумную надпись, и возможно она станет отличным поводом для знакомства с единомышленниками, или слоган, который поддержит дух единства в команде, или подобрать интересную картинку, или передать свое настроение с помощью смайлов. А возможно, кто-то из вас разместит на футболке те правила, с которыми мы с вами сегодня познакомились, своего рода некое напоминание туристам.

(воспитанникам раздаются шаблоны вырезанных из бумаги футболок).

- Давайте, посмотрим, что у вас получилось. Интересная коллекция.

- Предлагаю сделать выбор самого удачного дизайна.

- Давайте рассмотрим возможность для его нанесения на свои футболки, чтобы иметь единую форму для наших с вами путешествий.

5. Итог занятия.

- Подведем итог нашего занятия. Сегодня на занятии мы (помогают слова подсказки, используемые в начале занятия для постановки задач, они переворачиваются и на обратной стороне слова-подсказки для формулировки выводов)

узнали;

познакомились;

повторили...

- Давайте еще раз обратимся к репродукции картины Усиковой Е. «Туристы».

Если ты в поход собрался,
Что возьмёшь с собою, друг?
В этом надо разобраться,
Может, Альпинистский крюк?
Чтоб была вода попить
И помыть затылки,
Очень важно захватить
В свой поход Бутылки.
Чтоб любые два узла
Связывались ловко,
Вся команда бы взяла
Прочные Верёвки.
Чтобы песни вместе петь,
Барды-тары-бары,
Очень нужно взять успеть...
Правильно, Гитары.
Деньги тоже надо взять,
Пригодятся вроде.
Ежедневник, чтоб была
Память о походе.
Чтоб не ёрзать по камням,
Среди сосен тучных,
Ты из коврика сваргань

Ёрзальник-подштучник.
В борьбе с голодом всегда
Помогают банки,
И сгущёнка, и икра,
и горох в Жестянке.
Спички для костра возьми,
Можно Зажигалку,
И Иголку с ниткою,
Вещи тоже жалко.
Йод возьми и буквы вряд
КЛМН тоже,
Кружка - К, и Ложка - Л,
Миска - М, Н - Ножик.
Обувь мы возьмём, друзья,
На подошве гладкой.
Без чего в пути нельзя?
Верно, без Палатки.
А ещё без Рюкзака,
Спальника, конечно,
И ещё без Топора,
Он нам нужен вечно.
Надо Удочку, Фонарь,
Хлеба на дорогу,

<i>Целофана взять, как встарь,</i>	<i>Даром в ожидании.</i>
<i>От дождя подмогу.</i>	<i>Чтоб в пути не заблудиться,</i>
<i>Чугунок, чтоб чай варить,</i>	<i>Не отстать от группы вдруг,</i>
<i>Шапку от простуды,</i>	<i>Компас точно пригодится.</i>
<i>Щётку, пасту и шампунь –</i>	<i>Знать, где север, а где Юг.</i>
<i>Мыться тоже будем.</i>	<i>Ну, пожалуй, всё собрали,</i>
<i>Электричек ты возьми</i>	<i>Доброго пути, друзья!</i>
<i>Также расписание,</i>	<i>Только я хочу, чтоб взяли</i>
<i>Чтоб не проводить часы</i>	<i>В этот лагерь и меня.</i>

- Не правда ли стихотворение «Азбука туриста», которое написал Александр Невзоров, очень подходит к тому, что изображено на репродукции картины. Сколько всего необходимо иметь туристу. Как правильно одеться мы поговорили на сегодняшнем занятии. А об остальном поговорим на следующих. Ведь чтобы оправдались все ожидания от похода, нужна тщательная к нему подготовка.

Используемая литература

1. Афанасьев С.П., Коморин С.В. Веселые конкурсы для больших и маленьких. – М.: АСТ-ПРЕСС СКД, 2004. – 288 с.: ил.
2. <https://ru.wikipedia>.
3. <https://ru.wikipedia>.