

# Туристический маршрут января 2022года.

**«Тюба – это «плюшка»,  
для здоровья полезная игрушка»**



**Каждую зиму мы  
организуем  
игровой поход на  
лыжный стадион  
Ветлужанка.**



**На этом маршруте с 22 по 30 января  
каждая семья может  
самостоятельно поучаствовать  
в фестивале семейных турпоходов  
в удобное для них время!**

**Для участия необходимо выполнить задания:**

1. Приехать на стадион в удобное для них время на лыжный стадион Ветлужанка, который находится в октябрьском районе,  
по адресу Елены Стасовой ,65/2. Т.8 (908)212-98-94 до 20.00
2. Взять в прокат тюббу (1 час =100-150руб. и документ).  
Покататься с горки. Сделать фото (родители вместе с ребенком).
3. Совершить прогулку по роще в любом направлении с наблюдением окружающей природы (какие деревья вокруг, каких деревьев больше).
4. Найти в роще дерево, сросшееся из трех стволов и сделать фото.
5. Покормить птиц в «Птичьей столовой» и сделать фото.



6. Найти знаки, указывающие безопасное направление движения по лыжной трассе, объяснить их и сделать фото.

7. Нарисовать рисунок о своих впечатлениях дома на тему «Веселый туристический выходной» для выставки рисунков в детском саду.

## **Катание на санках и тюббах (плюшках)**

– это не только детское развлечение, это отличный способ поддерживать тело в тонусе. Подъемы и спуски сравнимы с кардионагрузками, которые очень хорошо тренируют сердечную мышцу и сжигают множество калорий. Во время катания на санках и плюшках в среднем можно потерять до 200 ккал за час.

Важное значение при катании, имеет непромокаемая и теплая одежда. Кроме того, прочная обувь с приличным профилем и солидные перчатки являются частью экипировки. Лыжные очки защищают от снега. Для более крутых склонов дети должны надевать шлем. Начиная с двух лет, детей можно учить кататься на санках и тюббах. Это позволит развивать в малыше ловкость, мелкую моторику, а также повышать общий мышечный тонус.

В процессе подъема на горку вместе с санками или плюшками ребенок тренирует сердечную мышцу и легкие, что положительно сказывается на физическом развитии и укрепляет детский организм.

При этом стоит помнить о том, что зимние виды спорта требуют соблюдения нескольких правил:

- предварительный разогрев тела. Это поможет быстрее разогнать кровь по организму, согреться и предотвратить растяжения в случае падения;
- не рекомендуется заниматься зимними видами спорта на голодный желудок. Лучшее для этого время – 2-3 часа после еды;
- активное употребление жидкости – это хорошее и важное правило для всех видов спорта. Не забывайте об этом и восполняйте баланс жидкости в организме.

**В Красноярске есть тюбинг – парк**  
**«Русские горки», в котором специально**  
**оборудованы безопасные дорожки**

**контакт 294-10-28**



**Помните!**

Нельзя прикреплять ватрушки друг к другу «паровозиком», они могут перевернуться.

Опасно садиться на надувные сани вдвоем, из него можно вылететь. Однако взрослые часто садят с собой детей, что приводит к детским травмам.

Чтобы сделать свой отдых приятным, а катание на ватрушках безопасным необходимо придерживаться лишь пары простых правил: кататься только в строго отведенном для этого месте, и перед спуском с горки проверять, что на пути нет людей.

В процессе катания рекомендуется держаться за специальные ремни, расположенные по бокам санок.

## Внимание! При катании запрещается:

1. Кататься в алкогольном или наркотическом опьянении;
2. Прыгать и ездить стоя;
3. Кататься в необорудованных местах, а также с гор, покрытых растительностью, деревьями или кустарниками;
4. Кататься по поверхности с трамплинами или другими препятствиями;
5. Подниматься на гору выше ограничительной сетки или предупредительных знаков; привязывать ватрушку к транспортным средствам;
6. Кататься в зоне работы снегоуборочной техники.



**ВСЕМ ЗДОРОВЬЯ  
МЫ ЖЕЛАЕМ  
И БОЛЕТЬ НЕ РАЗРЕШАЕМ!**