

Программа объединения рассчитана на учащихся 1-4 классов и предусматривает приобретение ими основных знаний о бытовых навыках туриста, ориентировании на местности, ведении краеведческих наблюдений, оказании первой медицинской помощи. Программа помогает осуществить перспективную подготовку учащихся к физическим нагрузкам в будущих походах, экспедициях, соревнованиях, поэтому в ней отведено особое место общей и специальной физической подготовке. Учитывая специфику физических нагрузок на отдельные группы мышц при совершении походов, разработан комплекс гимнастики, помогающей укрепить мышцы спины, шеи, живота. В программу включен комплекс игр и упражнений на равновесие, укрепление вестибулярного аппарата, координацию движений.