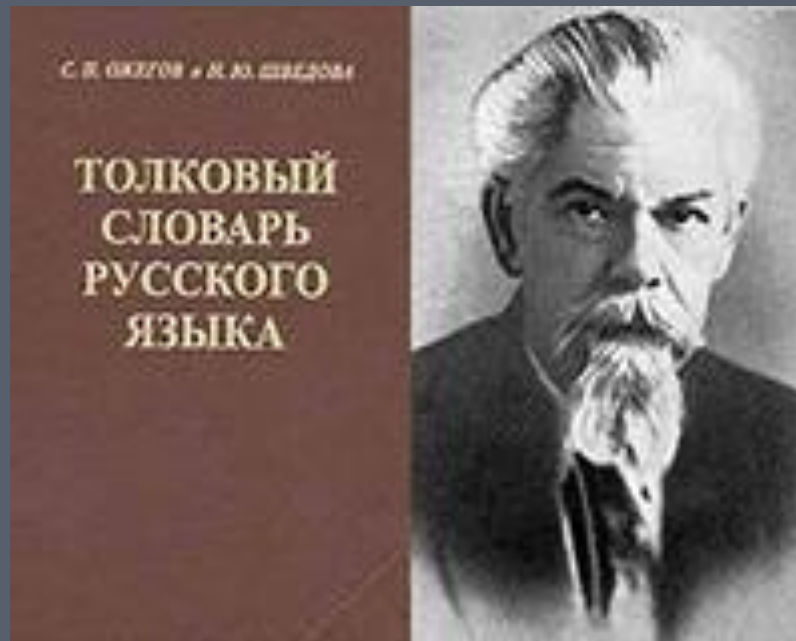




АКТИВНЫЙ ОТДЫХ.

**ВИДЫ АКТИВНОГО
ОТДЫХА.**



Отдых - проведение некоторого времени без обычных занятий, работы для восстановления сил.

Залог здорового образа жизни – Активный отдых!!!

В летний сезон:

- Ролики
- Велосипед
- Отдых на воде
- Скейт



В зимний сезон:

- Лыжи
- Коньки
- Сноуборд
- Катание с горок



Активный отдых укрепляет психическое и физическое здоровье, формирует черты характера, способствует социальному развитию.



АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

- Физические упражнения
- Занятия танцами
- Посещение театральных, музыкальных, цирковых кружков
- Физический труд (участие в жизни класса, школы, семьи)



Виды активного туризма

- Пешеходный
- Горный
- Спелеотуризм
- Водный
- Велосипедный
- Лыжный
- Конный
- Автотуризм и мототуризм



Велосипедный туризм

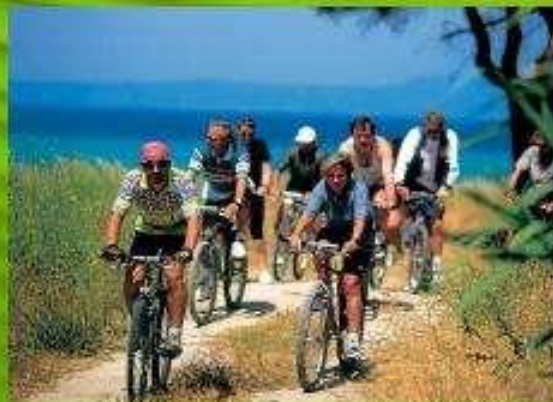
Популярный вид активного отдыха, имеющий множество разновидностей: от небольших прогулок и экскурсий до сложных велосипедных путешествий.

Маршруты велосипедного туризма прокладываются в различной местности: по проселочным дорогам, по равнинам и через горные перевалы. Для велосипедного туризма разработаны специальные конструкции велосипедов.



Активный отдых на природе

- это пешеходные, лыжные, водные, велосипедные путешествия, туристические походы и походы выходного дня (семейные путешествия). Все эти виды отдыха бывают многодневные и однодневные.



Пешеходный туризм



- **Пешеходный туризм** — вид спортивного туризма. Основной целью является преодоление группой маршрута по слабо пересечённой местности из точки А в точку В за указанный промежуток времени.



Лыжный туризм



- Разновидность спортивного туризма, предусматривающая прохождение маршрута на лыжах по равнинам и предгорьям. Лыжный туризм требует специальной подготовки участников и повышенного внимания организаторов.



Рыбалка

- Отдых у воды будет интересен для вас и ваших детей . Ищите такие места для рыбалки , где кроме воды вокруг можно увидеть много других интересных вещей .





Катание на роликовых коньках (катание на роликах) — вид активного отдыха и спорта, в котором человек передвигается, либо выполняет элементы и трюки на роликовых коньках.