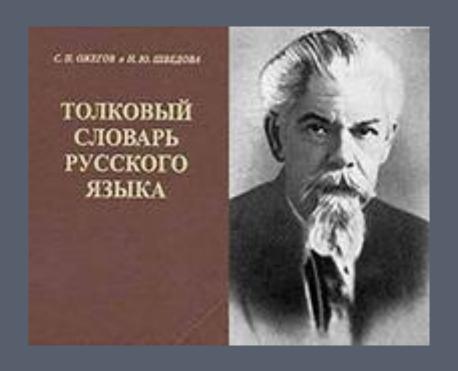
Активный отдых.

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 торные 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 <u>спортивного туризма</u>. Основной целью является преодоление группой <u>маршрута</u> 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.













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