

Цели такого активного отдыха многоплановы и, как правило, комплексны: оздоровление и познание нового, воспитание любви к природе и отечественной истории, развлечение в самой, пожалуй, полезной форме, дающее заряд бодрости и оптимизма – все это прекрасно сочетается в туристическом походе.



Физическая нагрузка в походе, как правило, представлена естественными двигательными действиями человека, не требующими специального обучения. Их разнообразие и различное воздействие на организм дает возможность выбора с учетом склонностей, интересов и физических возможностей каждого ребенка. Только активно двигаясь, можно укрепить свое здоровье. Этому способствуют подвижные и упрощенные спортивные игры и состязания.