

Активные туры как эффективное средство семейного отдыха

Выбор формы проведения выходного дня в каждой семье происходит с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туристские путешествия. Активные туры служат надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, потраченных за неделю. Сочетание всех основных составных частей полноценного отдыха (двигательная активность, благотворное воздействие природных факторов, познавательность, разнообразие впечатлений, общение с новыми людьми и т.п.) делает их одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Активный тур (активный туризм) — тур с использованием активных видов путешествия — пешком, на лыжах, на велосипеде и т.п.

Семейные активные туры дают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды — и разнообразной двигательной активности. Доказано, что продолжительное выполнение циклических упражнений умеренной нагрузки (ходьба, езда на велосипеде, на лыжах, бег, прыжки) способствует развитию выносливости, которая в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики сердечно-сосудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные путешествия способствуют укреплению семьи, формируют у детей положительные нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к миру природы, воспитывая бережное отношение к ней. Они расширяют кругозор ребенка, формируют представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном путешествии дети чувствуют свою причастность к общему делу, видят, какую пользу они приносят. Именно здесь возникает духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Дети приобретают первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У них воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

Одними из направлений деятельности туристского клуба «Полярные медведи» являются «Организация и проведение активных туров», а также «Организация и проведение мероприятий для семей с детьми посредством активных форм туризма и путешествий», в связи с этим нами был разработан:

Активный тур «Вместе весело шагать».

На протяжении нескольких сезонов я работала в лагере Большое приключения и была очень вдохновлена работой, направленной на развитие детско-юношеского и семейного туризма. Поэтому за основу своего тура я взяла один из активных туров Матвея и Дмитрия Шпаро, которые реализуются в Республике Карелия. Ведь я считаю, что мы должны перенимать положительный опыт организации таких мероприятий и реализовывать их в своем регионе.

Цель: Организация активного семейного отдыха

Задачи:

1. Способствовать формированию потребности в совместном общении и активном отдыхе детей и родителей;
2. Способствовать расширению двигательного опыта детей и родителей
3. Способствовать физическому развитию и оздоровлению детей и родителей.

Место проведения: туристская база Кислая.

Программа тура:

«Семейная флотилия». Основа тура – квест-регата **«В поисках сокровищ»**. Предварительно, в каждой команде распределяются обязанности и назначаются капитан, лоцман, повар, завхоз, реммастер, топограф и т.д. Квест-регата - это увлекательное приключение, в ходе которого семья сможет проверить приобретенные навыки и проявить командное взаимодействие.

«Веревочный курс». Кто-то знакомится с туристкой полосой препятствий и планирует совместное путешествие по северным лесам. Кто-то учится укрощать водную стихию, готовясь к походу на катамаранах. А слаженность действий, необходимых в путешествии, семейная команда сможет проверить на специальных занятиях «веревочного курса».

Мастер-классы и тренинги

«Поднять паруса». К квест-регате нужно хорошо подготовиться! Фигурная гребля, управляющие гребки, правильная коленная посадка. Только после отработки техники гребли можно гордо и уверенно сказать – «Поднять паруса!» и отправиться в настоящее водное приключение!

«Мы-я-Походная семья!» Как выглядит настоящий турист, как правильно упаковать гермомешок и собрать рюкзак, как открыть банку сгущенки без открывалки и ножа, какой узел в походе самый крепкий и надежный? Все это вы узнаете за время путешествия, останется только в ходе веселых соревнований определить, кто усвоил материал лучше всех.

«Операция «Поиск». Как настоящие путешественники находят правильный путь? Существует множество старинных способов ориентирования: по мху на деревьях, по муравейнику, по солнцу на небосводе. Все это, конечно, забавно, но карту и компас – самых надежных помощников путешественников – никто не отменял! Вы научитесь читать карту, подружитесь с компасом и пройдете запутанную трассу с хитроумно запрятанными контрольными пунктами.

«Флаг команды». Флаг – это символ команды, и создавать его надо всем вместе. Побольше фантазии, ярких красок, немного иронии – и можно отправляться в самое лучшее путешествие с самыми близкими людьми.

«Северная рыбалка». Мастер-класс по освоению азов рыбной ловли обещает быть весьма основательным: вы научитесь делать удочку своими руками, поймаете на крючок рыбу, изготовите походную коптильню и приготовите невероятно вкусный походный ужин.

«Походный кулинар». Обычно туристы – настоящие гурманы, и походное меню у них не страдает однообразием. Вы убедитесь, что в путешествии можно готовить множество вкусных блюд: пончики, блины, походные «Колбаски», вкуснейшие торты и пиццу.

«Сам себе режиссер!» Семейный отдых – это всегда море ярких эмоций и впечатлений! После семейного путешествия у вас должно остаться множество фотографий. Снимайте фотографии и видеоролики. Будьте режиссерами, операторами, и актерами!

Каждый участник

- прекрасно проведет время со своей семьей;
- сходит в настоящий поход с ночевками в палатке;
- освоит азы гребли и управления катамараном;
- побывает в самых живописных местах России;
- увидит, каким увлекательным может быть отдых в родных краях;
- закалит не только тело, но и характер;
- проведет более двухсот часов на свежем воздухе.

В стоимость тура будет входить: размещение в палатках, питание, проведение туристского похода, туристских и досуговых мероприятий, аренда снаряжения, обеспечение безопасности участников, а также автобусные маршрутные переезды.

Таким образом, активные семейные туры представляют собой насыщенную, интересную, весьма многообразную форму культурно-досуговой деятельности семьи и оказывает большое влияние на семейные взаимоотношения. Обдуманное планирование, учет интересов всех членов семьи в выборе путешествия позволит полноценно провести свободное время.