

ВЭЦ «Нерпёнок»

предлагает:

- Образовательная программа для школьников: «Экологический туризм»;
- Школа верховой езды
- Круизы на катере до м. Кадильный и бух. Песчаная.

Маршруты:

- *Тропа Здоровья /Б.Голоустное— Сухое озеро/;
- *Тропа Реликтовая /Тополиная роща- Скала Обзорная/;
- *Б. Голоусная-Пещера Охотников;
- *Пещеры Кадильной/;
- *Тропа предков /По святым местам Голоустной/;



Обучающая программа по Экологическому туризму



групп.

1. Адаптивно-диагностический модуль. Проводится психофизиологическая диагностика и тестирование. Психолог проводит адаптивные тренинги с целью формирования гармоничных



2. Информационный модуль. Содержит лекции, беседы и практические занятия по байкаловедению и экологическому туризму.



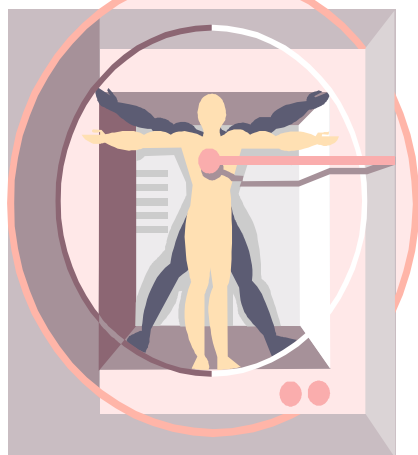
3. «Творчество». Включает занятия по экологическому дизайну. Развлекательные мероприятия, которые способствуют развитию индивидуального и коллективного творчества.



4. «Эко-туризм». Предполагает организацию экскурсий, походов по побережью оз. Байкал, круизы на катере, конные маршруты.

5. Блок «Здоровье». Пронизывает всю программу и в конечном итоге преследует цель научить учащихся адаптироваться к окружающей среде, изучать состояние своего здоровья, овладеть доступными приёмами профилактики заболеваний. Оздоровительные мероприятия направлены, прежде всего, на активизацию иммунной системы и повышение стрессоустойчивости.





Оздоровительные мероприятия:

- пятиразовое питание экологически чистыми продуктами, включение в рацион растений, укрепляющих иммунную систему;
- комплекс физических упражнений по восстановлению функций органа зрения и позвоночника;
- дыхательные упражнения, массаж точечный по су-джок, антистрессовый.

Режим дня

8.30 Пробуждение. Личная гигиена.

9.00 Утренняя зарядка.

9.30 **Завтрак**

10.00 Уборка комнат

10.30 Планёрка

11.00 **Занятие 1.** (Лекция, тренинг, экскурсия)

13.00-14.00 Отдых. Индивидуальная программа оздоровления.

14.00 **Обед.**

15.00-16.00 Отдых.

16.20. **Занятие 2.** Мастер-класс:

- По верховой езде
- Экологический дизайн
- Английский язык
- Восточный танец
- Спортивные игры

19.00 - **Ужин-1.**

19.30 –20.30 Подготовка анимационной программы

21.00 - 22.00 Развлекательная игровая программа.

22.00 **Ужин-2**

Фиточай «Гармония».

22.30 Песни у костра, итоги дня.

23.00. Вечерний туалет, сон.

Примерное меню одного дня

Завтрак

1. Бутерброд (хлеб, сыр)
2. Творог с изюмом
3. Каша (рис, пшено)
4. Чай

Обед

1. Салат (огурцы, томаты, лук, масло раст.)
2. Суп рисовый с мясом
3. Овощное рагу (капуста, карт, морковь, лук), тефтеля.
4. Компот (сухофрукты, аскорбин. кисл.)

Полдник

Фруктовый салат

Ужин -1

1. Азу по татарски
2. Салат нежный
4. Чай с лимоном

Ужин-2

1. Пирог с повидлом
2. Чай с молоком

Экскурсионная программа по экологическому туризму

7-10 дней

<p>Этап адаптации</p> <p>3 дня</p>	<p style="text-align: center;">1 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Расселение. Знакомство. • Экскурсия 1. «Байкал-жемчужина Сибири», Церковь. 	<p style="text-align: center;">2 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Экскурсия 2. Реликтовая тропа: Река Голоустная-Обзорная. • Экологический маршрут «Тополиная роща». 	<p style="text-align: center;">3 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Экскурсия 3. Тропа предков: Часовня. • Школа верховой езды.
<p>Основной этап</p> <p>3 дня</p>	<p style="text-align: center;">4 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Однодневный поход до Роговиков. • Школа верховой езды 	<p style="text-align: center;">5 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Реликтовая тропа: Тарахаиха • Прогулка на лошадях. • Школа верховой езды. 	<p style="text-align: center;">6 день</p> <ul style="list-style-type: none"> • Тропа здоровья: Сухое озеро-анамальная зона. •
<p>Заключительный этап</p> <p>4 дня</p>	<p style="text-align: center;">7ень <i>по выбору</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Круиз на катере до Голубых солонцов • <i>Однодневный поход. До Роговиков</i> 	<p style="text-align: center;">8-9 день <i>по выбору</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Выезд группы в Песчанку Беседы о Байкале, экскурсии по маршрутам Песчанки: Бухта Бабушка; Бухта Сенная; Бухта Сухая. • Поход до пещеры Охотничья 	<p style="text-align: center;">10-11дни <i>по выбору</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Круиз на катере до мыса Кадильный. Пещера Часовня.. • Тропа предков: Пристань-Маяк. • Подведение итогов