

Консультация для родителей:
«Мы идем в поход!»



Подготовила: Л.В.Чемерова
инструктор по физической культуре
высшей квалификационной категории

г. Новочеркасск
2017-2018 учебный год

Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов, эти советы!

Совет 1. Прежде всего, оцените физические возможности самого младшего ребенка. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии уже с трех-четырех лет. Начинаям туристам рекомендуется постепенно овладевать навыками походной жизни: сначала в прогулках (4-6 часов), а затем по мере приобретения опыта и специального снаряжения переходить к самым романтическим и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками.



Совет 2. Правильно определите состав группы. Конечно, можно пойти в поход одной семьей. И если в семье есть дети дошкольного и подросткового возраста, то старшие будут незаменимыми помощниками взрослых.

Оптимальным является объединение 2-3 семей, в составе которых по одному - два ребенка. В этом случае гораздо легче организовать их общение и отдых на привале.

Совет 3. Прежде чем отправиться в поход, необходимо тщательно подготовиться. Определите цель путешествия, его длительность и способ передвижения с учетом мнения большинства участников.

Затем следует обсудить маршрут, при разработке которого помогут путеводители, туристические карты, атласы автодорог. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки. При прокладывании многодневного маршрута учесть, чтобы он проходил недалеко от источников питьевой воды и магазинов (для пополнения запасов продовольствия).

Готовность к походу определяется по наличию снаряжения. Для однодневной туристической прогулки не нужно большого количества специального инвентаря, но обязательным является рюкзак или заплечный мешок для каждого участника похода, включая самых младших. Для детей 2 - 4 лет вес всей поклажи не должен составлять 300 – 400 г (сменные шорты, панамы, мягкая игрушка и т. п.). Для детей 5-6 лет вес рюкзака не должен превышать 1-1,5 кг (помните о еще не окрепшем позвоночнике дошкольника). Работоспособность и здоровье туриста зависит также от правильной укладки рюкзака. Мягкие вещи укладывают вдоль спины (чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину), а с наружной стороны – игрушки, книги и пр.

Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах.



Совет 4. Следующим этапом в подготовке к походу является подбор обуви и одежды для всех членов семьи. Одежда должна быть не только по сезону, но и по погоде. Обязательно учитывайте не только состояние погоды, но и возможные ее изменения. Обувь должна быть разношенной (на 1-2 размера больше), удобной,

позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – х/б и шерстяной, что способствует теплообмену. В теплый период в многодневные путешествия обязательны легкие спортивные тапочки, чтобы обеспечить отдых ногам и просушку ходовой обуви. У каждого туриста должны быть запасные носки (даже если поход

однодневный). Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Следует предусмотреть для каждого члена семьи накидки-плащи, продумать головной убор.

Совет 5. Наиболее удобна и легка палатка шатрового типа с готовым каркасом, непромокаемым днищем и тентом. Она хорошо выдерживает ветер, дождь, а наличие дополнительной сетки-дверцы особенно ценится теми туристами, которые любят отдыхать около водоемов, где большое количество комаров. Спальные мешки – легкие, теплые, с двойным синтепоном, небольшие по габаритам, с синтетическим внешним покрытием и с изнанкой из хлопка.

Совет 6. Так же для похода с одной и более ночевками необходимо иметь групповое снаряжение:

Костровое оборудование, рукавицы, прихватки, кухонный тент; Котлы жестяные или из пищевого алюминия, вставляющиеся один в другой (3,5 и 7 литровые на группу из 8-12 человек); Половник, разделочный нож, мочалка для мытья посуды; Топор, саперную лопатку; Ремонтный набор (клей, проволока, шило, игла, нитки и пр.); Веревку (реп-шнур или бельевую); Спички в герметичной упаковке)4 Фонари – по количеству палаток; Канистру или пластмассовое ведро для воды (минимум 10 л); Мешки для мусора; Медицинскую аптечку; Компас, карту-план местности, карандаш, ручку, блокнот; Спортивный инвентарь (мяч, бадминтон, летающую тарелку и пр.), дорожные игры (шахматы, домино, пазлы, «Тетрис», фломастеры, блокнот, увеличительное стекло); Личная посуда для каждого туриста (ложка, кружка, миска), предметы гигиены (зубная щетка, паста, мыло, полотенце).

Совет 7. Питание определяется продолжительностью путешествия и возрастом детей, входящих в группу.

Совет 8. Во время путешествия необходимо соблюдать питьевой режим. Следует учитывать, что чрезмерное питье вызывает обильное потоотделение, а это, в свою очередь, ослабевает мышцы и вызывает утомление. Поэтому нельзя пить даже в сильную жару, лучше прополоскать водой рот, сделать 1-2 глотка. А за обедом можно выпить 1-2 кружки чая, компота, а от холодной воды надо воздержаться.

Совет 9. Правильно определите физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. Безусловно, она зависит от возраста ребенка и состояния его здоровья, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и пр. Так, считается, что общая протяженность маршрута для здоровых развитых детей трех-четырех лет может составлять от 3 до 6 км, для детей пяти-шести лет – 10 км.

Первыми признаками утомления являются вопросы «Когда мы придем?» и т. п. Можно уменьшить темп ходьбы, поиграть в словесные игры, загадать загадки, но внимательно следить за его состоянием. Для профилактики подобных реакций следует установить режим движения – чередование физической нагрузки с отдыхом, ориентируясь на самого младшего участника похода. Например, после каждых 30-50 минут движения выделить соответственно 5-15 минут для отдыха. Так же обратить внимание на построение участников похода: первыми за руководителями идут самые слабые, которые задают темп движению, замыкающими – опытные туристы.

Совет 10. Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многих туристических семей подтверждает, что поход, полный шуточных игр, аттракционов, надолго остается в памяти его участников как веселый праздник.

https://nsportal.ru/sites/default/files/2016/07/29/konsultatsiya_dlya_roditeley.docx