

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ!"

Воспитатели: Шатохина Е.Е.

Шихова З.В.

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

Совет 1. Прежде всего, оцените физические *возможности самого младшего ребенка*. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии уже с трех-четырех лет. Начинаящим 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.