

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ВСЕЙ СЕМЬЕЙ – В ПОХОД!»

Солнце светит жарко, жарко

В небе чистом, голубом.

Переливисто и ярко

Блещет речка серебром.

По земле родной шагая,

Мы идем не в пустоту;

Не длину мы постигаем,

А земную красоту.

Переработано с сайта «Умный малыш»

<http://www.ymbaby.ru/>

Когда за окном слякоть, мало солнца, самое время помечтать о летнем отпуске. Как же с пользой для всей семьи провести выходные дни? Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но не имеет достаточного опыта в организации совместных с детьми туристических походов, наши советы.

Первый совет. Прежде всего оцените физические **возможности самого младшего ребенка**. Известны случаи, когда туристами становились уже в самом раннем возрасте, преодолевая расстояния сначала за спиной у родителей. Самостоятельно дети могут участвовать в путешествии с трех-четырех лет. Начинающим 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 романтичным и для детей, и для взрослых походам с одной, двумя и более ночевками.

Второй совет. 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 двух – трех семей. Хорошо, если в группе будут ровесники. В этом случае гораздо легче организовать их общение и отдых на привале.

Третий совет. Прежде, чем отправиться в поход, необходимо тщательно **подготовиться**: определить цель путешествия, его длительность и способ передвижения. Затем следует обсудить **маршрут**. В разработке маршрута помогут путеводители, книги по краеведению, туристические карты, атласы автодорог. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки в наиболее живописных и привлекательных местах. При прокладывании многодневного маршрута немаловажно учесть, чтобы он проходил недалеко от источников питьевой воды и магазинов.

Готовность к походу определяется по наличию **снаряжения**. Для однодневной туристической прогулки не нужно большого количества специального инвентаря, но обязательным является **рюкзак** для каждого участника похода, включая самых младших.

Детям двух – четырех лет можно приобрести или сшить заплечный мешочек с широкими и мягкими лямками. Вес всей поклажи не должен составлять более 400 г. Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести хороший рюкзак, который послужит не одному поколению. При его выборе необходимо обратить внимание на следующие характеристики: жесткость конструкции, наличие мягких широких регулируемых лямок, наличие боковых и задних карманов, позволяющих туристу переносить разную мелочь. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет не должен превышать 1-1.5 кг. Многие дети могут переносить и большие тяжести, но не стоит забывать о ещё неокрепшем позвоночнике дошкольника. Кроме того, ребенок быстро устает и переключается только на свои ощущения. Через 40-50 минут ходьбы придется на ходу разгружать его рюкзак.

Для организации отдыха во время привала необходимо иметь **индивидуальные коврики**. Лучше взять пенополиуретановые коврики. Положенные на снег или на мокрую землю, они не дают замерзнуть за счет большого количества микропор с воздухом.

Особое внимание следует уделить **подбору одежды и обуви** для всех членов семьи. Основной принцип, которого нужно придерживаться, - одежда не по сезону, а по погоде. Обувь должна быть легкой и удобной. У каждого туриста должны быть запасные носки даже в том случае, если семья собирается в однодневный поход. Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений, необходимо также продумать и головной убор.

Также необходимо взять снаряжение: костровое оборудование, топор, посуда, предметы личной гигиены, ремонтный набор, веревку, спички, фонари, канистру для воды, мешки для мусора, медицинскую аптечку, компас, карту местности, спортивный инвентарь (мяч, летающая тарелка, бадминтон и др.). Заранее необходимо продумать **питание и питьевой режим** туристов.

Четвертый совет. Правильно определите **физическую нагрузку** для детей во время движения по маршруту. Обычно первыми признаками утомления являются вопросы типа «Когда мы придем?», «Долго ещё идти?». При этом нет необходимости останавливаться, можно уменьшить темп ходьбы, переключить внимание ребенка на интересные объекты, поиграть в словесные игры, однако продолжать внимательно наблюдать за его состоянием. Если у ребенка ярко выражено побледнение кожных покровов, нарушена координация движений, нужно сразу остановиться, провести дыхательные упражнения, дать ему отдохнуть в тени.

Пятый совет. Продумайте, где лучше устроить большой привал и как интересно провести время. Важно выбрать удачное место для бивака. Принимается во внимание близость питьевой воды, наличие дров, безопасность. Лагерь лучше всего разбивать на сухой ровной площадке. В этом процессе принимают посильное участие все туристы. На благоприятном эмоциональном фоне подбадриваемые взрослыми дети с удовольствием и большой ответственностью справятся с поручениями.

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

ИГРЫ ДЛЯ ПОХОДА.

ПОЛОСА ПРЕПЯТСТВИЙ.

Принимают участие 2-4 семьи из трех человек: ребенок, мама, папа (старшие брат или сестра).

- Из подручных средств соорудить несложную полосу препятствий протяженностью 10 м.
- «Кочки» - прыжки с «кочки» на «кочку», стараясь не попасть в «болото».
- «Не намочи ноги» - ходьба по бревну.
- «Прыжок через ров» - ширина около метра.
- «Волчатник» - подползание под натянутой между колышками веревкой.

КТО БЫСТРЕЕ.

Участники распределяются на две команды (по два игрока и более) и выбирают командиров. Задание: как можно быстрее прийти в установленное место по определенному маршруту (для одной команды он обозначается красными лентами, развешенными на деревьях, кустах и т.п., для другой – желтыми). Побеждает команда, которая первой пришла к финишу и правильно сосчитала все ленточки, встретившиеся на пути.