

Консультация для родителей:

«Отправляемся в поход, много нас открытий ждёт»

Уважаемые родители! Предлагаю провести эксперимент: попробуйте сказать своему ребёнку фразу: «Завтра мы идём в поход»... Восторг будет неопиcуемый, а ожидание «праздника», как известно, превосходит даже сам праздник. И сегодня ваш ребёнок выполнит всё, что от него потребуется. Так что не стесняйтесь и просите как можно больше. Это, конечно, шутка, но доля (и немалая) истины в этом несомненно есть.

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых.

Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (пешком, на лыжах, велосипедах и т.д.).

Туристская прогулка – форма организации туристской деятельности, предполагающее кратковременное (3-6 часов) пребывание в природных условиях и овладение некоторыми элементарными туристскими навыками. Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение рюкзаков для участников похода. Маленький рюкзачок можно украсить аппликацией, мелкими игрушками-брелоками, и тогда он станет любимым спутником вашего юного путешественника.

Вам, уважаемые родители, следует научить своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5кг. Безусловно, многие физически подготовленные ребята могут переносить более значительные тяжести, однако в данном случае ребенок быстро устает, снижается темп его ходьбы, он перестает замечать достопримечательности, реагировать на слова, сосредотачивается только на своих ощущениях. Поэтому следует помнить о еще не окрепшем позвоночнике ребенка и не позволять ему устанавливать рекорды по весу переносимого груза.

Следующим этапом в подготовке к прогулкам является подбор обуви и одежды для ребенка. Необходимо учитывать не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент выхода, но и возможность ее изменения. Обувь ребенка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажный и шерстяной (что способствуют теплообмену). Опять же – в зависимости от времени года. Это могут быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов насекомых, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от попадаемой на нее влаги и ветра в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Оптимально, если вы, уважаемые родители, предусмотрите возможность варьирования одежды во время активного движения и пассивного отдыха (дополнительные верхние жилеты, уплотнители, капюшоны, шарфы, накидки и т.п.)

Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период – спортивную шапочку (с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже если группа уходит на двухчасовую прогулку.

Особое внимание предлагаю уделить питанию. Ну, какой же поход без перекуса на свежем воздухе! Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения. Однако содержание перекуса не должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Следует избегать скоропортящихся продуктов (мясных и молочных). Что касается напитков, горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые. Остальное – дело вкуса ребенка.

Работоспособность и здоровье туриста зависят от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную вещь, с другой – чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны – твердые. Посуда, предметы личной гигиены. Спасибо за внимание! Интересных идей вам, уважаемые родители, позитива, любви и взаимопонимания в ваших семьях!

Материал подготовила инструктор по физкультуре Ломакина Н.Б.