

Консультация для родителей

«Весенние походы»

Многие родители, собираясь в поход с детьми, не знают, с чего начать свою подготовку к походу. Предлагаю некоторые рекомендации для совместного похода с детьми весной.

Главные задачи:

- знакомить детей с основами жизни в природных условиях, назначением определенных предметов, необходимых в походе;
- закрепить на практике знания основ безопасного поведения на природе;
- воспитывать бережное и внимательное отношение к окружающей среде;
- формировать желание вести здоровый образ жизни.

Наступила долгожданная весна. После долгого сна сначала просыпается речка, постепенно в зелёную дымку наряжаются деревья. Открывает необозримые просторы день, и так хочется оставить все свои домашние дела, накопившиеся за неделю, и отправиться в поход всей семьёй! Много радости дарит весна, но и неприятных сюрпризов немало: провалившись в снег, можно оказаться по колено в воде, на проверенной вчера тропинке встретить непроходимый ручей. Обманчив и тёплый весенний ветерок! Не заметишь, как простудился. Так хочется сесть на пригретый солнцем бугорок, но опасно - земля ещё хранит зимний холод.

Собираясь в поход, всё это следует предусмотреть. Одежда должна быть удобной, обувь непромокаемой. Начинающим туристам лучше всего выбрать короткую туристическую прогулку (4-8 часов). А затем, по мере приобретения специального снаряжения, переходить к походам с ночёвками. Настроение, поведение детей в походе, степень их тренированности, состояние здоровья являются тем барометром, по которому определяется длительность последующих путешествий.

Лучше всего взрослым заранее спланировать маршрут похода и пройти его самостоятельно без детей. Но если такой возможности не было, то лучше всего прокладывать путь по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумать остановки в наиболее живописных и привлекательных для самых маленьких участников путешествия. Для однодневной туристической прогулки не нужно большого количества специального инвентаря. Обязательно приобрести лишь рюкзаки для каждого участника. Ребёнку 2-3 лет будет удобно путешествовать с небольшим заплечным мешочком весом не более 300-400 г. Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести рюкзак жёсткой конструкции. Вес рюкзака со всем содержимым для 5-8 -летнего туриста не должен превышать 1-1,5 кг. В противном случае ребёнок может быстро устать, снизится темп ходьбы, он перестанет замечать достопримечательности и поход покажется ему не интересным. Для организации отдыха во время привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики.

Очень важным этапом подготовки к походу является подбор обуви и одежды. Основной принцип - одежда по погоде, а не по сезону. Взрослым нужно не забывать, что с ними дети, и погода весной может быстро поменяться. Обувь должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку. Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Обязательно иметь запасные носки. В однодневных походах можно обойтись и без варки, приготовив пищу дома. На свежем воздухе аппетит у детей всегда хороший! Чай лучше взять в термосе. Не забудьте и о запасе простой питьевой воды. Очень важно родителям определить физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. Взрослые должны постоянно контролировать самочувствие юных туристов. **Общая протяжённость маршрута для детей 3-4 лет -3-6 км, 5-8 –летних туристов-10 км.**

Родители должны помнить, что быстрые изменения в природе привлекают внимание детей, предоставляют богатые возможности для наблюдений. Остановитесь и послушайте пение птиц, понюхайте и полюбуйтесь первыми цветами, обратите внимание детей на звонкие ручейки, проталинки и первую траву, которая так радуется своим появлением.

Каждый родитель без труда определит первые признаки утомления своего ребёнка. В такой ситуации очень важно переключить внимание ребёнка, поиграть с ним в словесные игры, загадать загадки. **Первый привал нужно сделать после 15-20 мин. ходьбы.** Взрослые могут устранить неполадки в одежде и обуви, подогнать лямки рюкзака. Отдыхая, можно полюбоваться природой и поиграть в игры.

Большой привал планируется на вторую половину пути. Важно выбрать удобное место. Это должно быть сухое и ровное место. Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многочисленных туристических семей подтверждает, что поход надолго остаётся в памяти, если он превращается в весёлый совместный праздник с играми.

Вот какие игры можно провести с детьми:

«Кочки». Нужно перепрыгнуть с кочки на кочку и не попасть в «болото».

«Прятки». Дети прячутся за деревья. Жмурка, досчитав до 10-ти поворачивается, и не сходя с места, ищет глазами детей, стоящих за деревьями. Кто плохо спрятался и первым обнаружен, тот водит.

«Найди сосну». Детям предлагается как можно быстрее добежать до сосны. Игру повторить несколько раз.

«Моё любимое дерево». Каждый из детей выбирает для себя любимое дерево, рассматривает его, запоминает характерные детали. На сигнал взрослого: «Раз, два, три – к любимому дереву беги!» - дети бегут к дереву. Затем, на сигнал взрослого «Раз, два, три – обратно беги» - дети бегут обратно к взрослому и рассказывают о своём дереве.

«Извилистая дорожка». Дети и взрослые двигаются за ведущим, точно повторяя его движения. Задача ведущего – провести змейкой между деревьями, выбирая самую удобную дорогу и как можно чаще меняя движения.

«Найди лисичку». Выбирается лисичка. Дети стоят, закрыв глаза. Лисичка в это время уходит в глубь леса, путая следы, и прячется. Дети ищут лису, идя след в след (следы нарушать нельзя).

«Танец грачей». Дети, изображая грачей, легко бегают по площадке, кружатся, встают в позу «ласточка» и т.д. задача – придумать как можно больше разнообразных движений и красиво их выполнить.

«Пчёлы и одуванчики». Дети договариваются, кто будет пчёлами, а кто – одуванчиками. Все бегают по поляне. По сигналу дети-одуванчики присаживаются на корточки, пчёлы бегают вокруг них, останавливаются, нюхают, делают вид, что собирают нектар (складывают руки трубочкой, подносят ко рту, втягивают воздух). Они перелетают с цветка на цветок, подражая жужжанию пчёл. При новом сигнале дети меняются ролями.

«Птицы выют гнёзда». Дети изображают птиц: летают, клюют зёрна. По сигналу они должны найти себе пару, подбежать к любому дереву, принять позу стоя на одной ноге лицом друг к другу, взявшись за руки. Нужно бегать бесшумно, легко, на носках, не кричать.

Очень хорошо, если Ваши дети найдут красивые веточки, шишки, семена! Постарайтесь их уложить и принести домой. В один из весенних вечеров Вы сможете насладиться воспоминаниями о походе и создать какую-нибудь композицию из природного материала, собранного Вашими детьми.

Поход с детьми труден, прежде всего в психологическом отношении. В походе важно уметь понять ребёнка, его капризы, вникнуть в суть его обид, не отмахиваться от его просьб и вопросов, сочетать дружбу и дисциплину, любовь и строгость. В походе острее

воспринимаются такие понятия, как справедливость, взаимопомощь, товарищество. Поход — это воспитание и своего рода проверка человеческих качеств.

Поход всей семьёй - это пребывание на свежем воздухе, единение с природой, пешие прогулки, снятие стрессов и психологическая разгрузка. Вы сможете увидеть что-то новое для себя, полюбоваться красотой окружающего мира. Впечатления надолго останутся с вами.

И самое главное - вы проведёте незабываемые минуты общения с семьёй!

