

# Консультация для родителей

## «Дети и туризм»



Планирование формы проведения отдыха выходного дня происходит в каждой семье с учетом ее интересов, склонностей, возможностей. Но, пожалуй, наиболее универсальным видом активного отдыха для всех членов семьи является туризм. Туризм служит надежным средством укрепления здоровья и восстановления сил, израсходованных за неделю. Сочетание всех основных составляющих полноценного отдыха (двигательной активности, благотворного воздействия природных факторов, познавательности, разнообразия впечатлений, общения с новыми людьми и

т.п.) делают туризм одной из самых привлекательных и полезных форм проведения выходных дней и отпуска.

Семейные туристические походы оказывают ни с чем не сравнимый оздоровительный эффект, получаемый в результате комплексного воздействия на организм природных факторов: солнца, воздуха, воды и разнообразной двигательной деятельности. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, развивают любознательность, приобщают к удивительному миру природы, воспитывая к ней бережное отношение. Совместные походы и поездки расширяют кругозор ребенка, формируют первичные представления об истории родного края, традициях и культуре народа. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

С приобретением опыта походной жизни у дошкольников формируются первоначальные навыки выживания в природной среде (умение ориентироваться на местности, разбить лагерь, разжечь и затушить костер, приготовить еду, оказать первую помощь пострадавшему и др.). У детей воспитываются самостоятельность, организованность, развивается воля. Опыт показывает, что дети, прошедшие физическую и психологическую подготовку к возможным экстремальным ситуациям, оказавшись одни в лесу, ведут себя максимально собранно, без паники и растерянности и пытаются найти выход из создавшегося положения.

Таким образом, семейный отдых в выходные и отпускные дни в форме туристических прогулок и походов имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с трех-четырёхлетнего возраста. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и некоторые туристские умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие цели:

оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление);

1. спортивно-тренировочные (повышение спортивной квалификации, физическая тренировка, обучение преодолению естественных препятствий, тактике действий в экстремальных ситуациях, подготовка к участию в категорийных маршрутах);
2. познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);
3. развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы по варов, знатоков природы, музыкальные и т.п.);
4. практические (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы);
5. эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и т.п., встречи, общение с друзьями).

Программа похода должна быть составлена с учетом мнения большинства, а также интересов и возможностей детей.

В зависимости от способа передвижения туристические походы с детьми-дошкольниками могут быть пешими, лыжными, велосипедными, водными (на лодках, байдарках, плотах, катамаранах) и комбинированными (автомобильно-пешеходными). Новички в туризме выбирают первую, вторую и последнюю разновидности. Семьи со стажем — велосипедные и водные, в которых необходимы как специальное снаряжение, так и техническая подготовка.

Для однодневной туристической прогулки не нужно большого перечня специального инвентаря.

Вес всей поклажи должен составлять не более 300-400 г (сменные шорты, панاما, мягкая игрушка и т.п.).

Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести хороший рюкзак, который прослужит не одному поколению и будет передаваться по наследству как реликвия. Существует множество видов рюкзаков: абалаковский, анатомический, велосипедный и т.п. Лучше всего подобрать для ребенка станковый рюкзак. Он легко регулируется в зависимости от возраста и параметров тела, а его особая конструкция позволяет переносить все возрастающие тяжести без особой нагрузки на плечевой пояс. Станок дает возможность выправить осанку у сутулых детей. За счет выдвигающегося клапана можно увеличить объем рюкзака почти вдвое. Система ремней-затяжек позволяет быстро и надежно упаковать багаж.

Родителям следует научить ребенка заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения, участвовать в его ремонте и украшении. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5 кг, 7-8 лет — до 2-3 кг. Безусловно, многие физически подготовленные дети могут переносить более значительные тяжести, однако при этом ребенок будет быстро уставать, снизится темп ходьбы, он

перестанет замечать достопримечательности, реагировать на слова и переключится только на свои ощущения. Поэтому не следует забывать об еще не окрепшем позвоночнике и позволять устанавливать рекорды по весу переносимого груза. В противном случае через 40-50 минут ходьбы малыш сам откажется от этой затеи и придется на ходу разгружать рюкзак упрямого туриста. Работоспособность и здоровье туриста зависят также от правильной укладки рюкзака. Надо так уложить вещи, чтобы, с одной стороны, было легко в любой момент найти нужную вещь, с другой — чтобы никакие твердые предметы не упирались в спину ребенка. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи, а с наружной стороны — игрушки, книги. Посуда, предметы гигиены, компас могут располагаться в задних и боковых карманах.

Для организации отдыха родителей и детей во время коротких и длительных привалов необходимо предусмотреть индивидуальные коврики. Длина его должна быть не меньше роста человека, чтобы можно было обеспечить отдых позвоночнику и ногам во время привалов, а также использовать на ночевках, а вот ширина — не более 60-70 см. Наиболее распространенным видом туристических ковриков является пенополиуретановый — сокращенно «пенка». Положенная на снег или на мокрую землю, она не даст замерзнуть за счет большого количества микропор с воздухом. Сложенная в рулон, она надежно крепится ремешками к рюкзаку туриста и очень легка в переноске. Совсем юным туристам (2-4-х лет) для ночевки в палатке подходит надувной матрац.

Следующим этапом в подготовке к походу является подбор обуви и одежды для ребенка и взрослых членов семьи. Основной принцип, которого необходимо придерживаться в этом вопросе, — одежда должна быть не по сезону, а по погоде. Однако необходимо учесть не только состояние погоды (силу ветра, температуру, влажность воздуха) на момент начала похода, но и возможность ее изменения, особенно в случае многодневного похода. Обувь ребенка должна быть разношенной (на 1 размер больше), удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка — хлопчатобумажный и шерстяной, что способствует теплообмену. Это могут быть кроссовки, кеды. Самым лучшим вариантом являются кожаные туристские ботинки, особенно если намечается поход по горной местности или в сырую прохладную погоду. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки. В теплый период в многодневный поход обязательно берутся легкие спортивные тапочки, чтобы обеспечить отдых ногам и просушку «ходовой» обуви.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом, если запланирован поход в лес, не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную по году рекомендуется иметь ветровую куртку — анорак (надеваемую через голову, с короткой застежкой — молнией, переходящей в капюшон). Может быть использована обычная куртка-ветровка от спортивного костюма и аналогичные брюки. В зимний период — это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек.

Время выхода в поход обычно согласуется с движением транспорта (рейсового автобуса, пригородной электрички и т.п.), но всегда предусматривается в утренние часы. Наиболее сложным для многих семей является вопрос определения физической

нагрузки для детей во время движения по маршруту. Ответ не может быть однозначным, так как это зависит от возраста детей, их состояния здоровья, уровня физической подготовленности, индивидуальных возможностей, сложностей ландшафта и многих других факторов. Однако существуют определенные нормативы, сориентированные на физически нормально развитого ребенка. Так, считается, что общая протяженность маршрута для детей трех-четырех лет может составлять от 3-4 до 5-6 км, для детей пяти-шести лет - 10 км. Зная своего ребенка, родители без труда определяют соответствие характера физической нагрузки его возможностям. Обычно первыми признаками утомления являются вопросы типа «Когда мы придем?», «Долго еще идти?», капризы детей. При этом нет необходимости сразу приостанавливать движение, надо просто переключить внимание ребенка на другие объекты, поиграть в словесные игры, загадать загадки и т.п.

Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многочисленных туристских семей подтверждает, что поход надолго остается в памяти взрослых и детей, если он превращается в веселый совместный праздник, полный шуточных игр и аттракционов. Если в походе принимают участие дети разных возрастов, то можно составить две равные по силам команды из детей и взрослых и организовать игры-эстафеты, соревнования на поляне

Тщательно продумывая организацию похода, следует предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. В поход можно взять фломастеры и краски с мольбертом и предложить ребенку запечатлеть в рисунке запомнившийся пейзаж. Если ребенок любит мастерить, то рекомендуется взять с собой пластилин, с помощью которого создаются диковинные поделки из природного материала (желудей, шишек, коряг, листьев). А вечером, когда стемнеет, все собираются у костра, где можно услышать сказочные истории из жизни лесных обитателей и смелых путешественников, о добре и зле. Здесь воспитывается любовь к песне и поэзии. Иногда можно устраивать маленькие концерты, участниками которых могут быть и самые младшие.

Содержание деятельности детей и взрослых на привале должно быть согласовано с возможностями ребенка, чтобы не вызвать у него физического и психического переутомления. Поэтому рекомендуется следовать привычному режиму дня. Дневной сон, организованный в палатке или под тентом, поможет сохранить силы ребенка, обеспечит отдых, так необходимый для легковозбудимых детей. Особенно важно следовать этому требованию в многодневных походах и в жаркие дни. Если с первого дня будет установлено такое правило, то требования родителей не вызовут отрицательных реакций, а будут восприниматься как должное.

Время и способ возвращения домой планируется заранее, и оно должно произойти за светом. Если участникам похода предстоит пройти достаточно большое расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

