

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Детский сад комбинированного вида № 188»
350921, г. Краснодар, посёлок Белозёрный 7/1
телефон/факс: (861) 229-43-24, e-mail: detsad188@kubannet.ru**

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

«ПОХОД ВЫХОДНОГО ДНЯ»

Инструктор по физической культуре
МБДОУ МО Краснодар
«Детский сад №188»
Кротова С.Ю.

г. Краснодар

Советы для родителей маленьких туристов.

Поход – это замечательный способ сплотить семью, познакомить ребенка с «дикой» природой и научить его быть более самостоятельным, с другой стороны, это еще и довольно серьезное испытание и для малыша, и для родителей.

Как пройдет поход, зависит во многом от вас.

Несколько советов для родителей маленьких туристов:

- Если ребенок идет в поход впервые, то лучшими сопровождающими для него будут мама и папа.
- В поход с ребенком отправляйтесь в хорошо знакомой компании. Было бы неплохо, если бы помимо Вас там были родители с детьми. Тогда ребятам не будет скучно, а родителям будет проще распределять обязанности.
- Прежде, чем отправиться в поход, проконсультируйтесь с врачом. Обсудите с ним еду, которую вы собираетесь взять с собой. Питание должно быть сбалансированным. Вместе с врачом рассчитайте вес, который будет нести ребенок.
- Оптимальная длительность для детских походов – 7-10 дней, до похода можно сделать несколько вылазок в лес на 1-2 дня.
- Ответственно подходите к составлению списка вещей для похода. Не забудьте теплые вещи, одежду для купания, фонарик, медицинскую аптечку, защиту от дождя и комаров. Обсудите с ребенком, что бы ему хотелось еще взять с собой.

Поход выходного дня.

Воскресные походы доступны абсолютно всем, они служат не только отличным видом активного отдыха и физической тренированности, но и сплачивают семью, воспитывают в детях дисциплинированность, трудолюбие, отзывчивость и значительно укрепляют их здоровье.

Что необходимо знать, выходя на туристскую тропу?

В пятницу вечером приготовьте все туристическое снаряжение. Соберите рюкзаки. Детям приобретите детские рюкзаки. Если планируете, поход с ночевкой, потребуется палатка и спальные мешки. Одежда и обувь для похода должны быть прочными, свободными, влагоустойчивыми.

Заранее выберите маршрут, учитывая, что поездка в транспорте не должна занимать более 1,5 час, а пеший путь до стоянки не должен превышать 6-8 км.

Лагерь разбить лучше всего на небольших холмах, возвышениях с каменистой или песчаной почвой, вблизи от источников питьевой воды. В оборудовании лагеря участвуют все, только дежурный готовит ужин. Перед тем как дети заберутся в спальные мешки, предложите им надеть тренировочные костюмы, носки и шапочки.

В походной аптечке обязательно должны быть: йод, вата, бинт, мазь от ушибов и укусов комаров, нашатырный спирт.

Самый надежный способ очистки воды в походе - 8 – 10 - минутное кипячение. Если вскипятить воду нельзя, можно частично обеззаразить ее несколькими каплями йода или крупинками марганцовки.

Промокшую обувь (кроме кед) нельзя сушить у сильного костра. Лучше набить ее на ночь мхом или травой.

Лучше всего для приготовления пищи использовать тип костра: «шалашик» или «колодец».

ТИПЫ КОСТРОВ

Костер типа «шалаш» (а) удобен там, где туристы собираются. Самые простейшие типы костров, которые могут соорудить дошкольники, это «шалаш», «колодец», «таежный». Каждый из них имеет свое предназначение. варить пищу в небольшом количестве посуды и хотят осветить лагерную площадку темным вечером.

«Колодец» (б) — один из видов жарких костров. Его складывают из более или менее толстых и коротких поленьев, положенных рядами. Медленно сгорая, поленья образуют много углей, дающих высокую температуру. Такой костер удобен для приготовления пищи, а также сушки одежды.

«Таежный костер» (в) складывается из бревен длиной 1-2 м, уложенных вдоль или под острым углом друг к другу. На этом костре можно одновременно и готовить пищу, и сушить вещи, и даже ночевать рядом тем туристам, у кого нет палаток.