

Консультация для родителей «Поход выходного дня»

Подготовила инструктор по ФК
Терентьева О.Б.

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.

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.

