Автономная некоммерческая организация дошкольного образования

«Город Детства» г. о. Кинель

КОНСУЛЬТАЦИЯ

для родителей подготовительной группы

«В ПОХОД ВСЕЙ СЕМЬЕЙ»

 Инструктор по физической культуре: Татьянина О.А.

 Кинель, 2016 г.

 **ШЕСТЬ СОВЕТОВ НАЧИНАЮЩИМ ТУРИСТАМ.**

Для тех, кто любит путешествовать и не боится трудностей, но пока не имеет большого опыта в организации совместных с детьми туристических походов.

**ПЕРВЫЙ СОВЕТ.**

Оцените свой опыт самостоятельной организации походов и физические возможности самого младшего ребенка. Стать туристами могут даже груднички, путешествуя на руках у родителей или в сумках-кенгуру. Самостоятельно дети могут путешествовать с 3-4 лет. Начинать нужно с прогулок в парк. Следующим этапом могут быть однодневные походы в лес. После того как дети приобретут элементарные туристские знания и умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

**ВТОРОЙ СОВЕТ.**

Правильно определите состав группы. В поход можно пойти семьей. Если в семье дети дошкольного и подросткового возраста, они будут надежными помощниками в трудных ситуациях.

Можно объединить 2-3 семьи, в составе которых 1-2 ребенка-ровесника. В этом случае легче организовать детское общение и отдых на привалах. Самый удачный состав группы 9-12 человек. Такая группа наиболее мобильна и появляется возможность интересно и разнообразно организовать совместную деятельность участников на маршруте и привале.

**ТРЕТИЙ СОВЕТ.**

Тщательно подготовьтесь к походу. Подготовка – процесс трудоемкий и длительный. Сначала нужно определить цель, продолжительность и маршрут похода, учитывая мнение большинства, а также интересы и возможности детей. Походы могут быть пешими, велосипедными, водными и комбинированными – автомобильно-пешеходными. По длительности походы делятся на одно, двух и многодневные. Начинающим туристам рекомендуется постепенно овладевать опытом походной жизни в коротких туристических прогулках – 4-8 часов, а затем переходить к походам с одной, двумя и более ночевками. Настроение, поведение детей в походе. Степень их тренированности, состояние здоровья являются тем барометром, по которому с известной точностью определяется длительность последующих путешествий.После того как определены цель, вид и продолжительность похода, взрослые участники собираются для обсуждения маршрута. Маршруты могут быть ***линейными*** – между двумя отстоящими друг от друга точками и ***радикальными***, начинающимися и прокладывать по открытым местам, чтобы в полной мере использовать целебные силы света, тепла и воздуха. Летом лучше двигаться лесной тропой, а в жаркую погоду – вдоль рек, озер и водохранилищ. Максимальная протяженность походов должна приходиться на июнь-август, когда самые теплые и длинные световые дни. Учитывая возрастные особенности и интересы детей, необходимо продумывать остановки в наиболее живописных и привлекательных местах для самых маленьких участников путешествия (заповедники, музеи). Многодневные маршруты должны проходить недалеко от источников питьевой воды и магазинов. Готовность к походу определяется наличием группового и личного снаряжения. Для однодневной прогулки не нужно много инвентаря, обязательно лишь приобрести рюкзаки для каждого участника. Ребенку 2-4 лет рюкзачок не более 300-400г. Вес рюкзака для 5-6 летнего туриста не должен превышать 1-1,5 кг. Работоспособность и здоровье туриста зависят и от правильной укладки рюкзака. Надо уложить вещи так, чтобы с одной стороны, легко было в любой момент найти нужную, с другой – чтобы твердые предметы не упирались в спину. Поэтому вдоль спины укладываются мягкие вещи. Для организации отдыха родителей и детей во время привалов нужны индивидуальные коврики не меньше роста человека или надувные матрасы. Следующий этап подготовки к походу – подбор обуви и одежды. Основной принцип – одежда по погоде, а не по сезону. Обувь ребенка должна быть удобной – кроссовки или кеды. Одежда удобной для выполнения активных движений, хорошо, если это будет спортивный костюм. Перечень туристского снаряжения пополняется, если планируется многодневный поход. В первую очередь необходима палатка. Наиболее удобны палатки шатрового типа с готовым каркасом, непромокаемым дном и тентом. В любом походе с ночевкой необходимо иметь спальные мешки. Для детей необходимо предусмотреть различные задания и сюрпризные моменты, разучить походную песню.

**ЧЕТВЕРТЫЙ СОВЕТ.**

Продумайте место привала и как интересно провести время.

**ИГРЫ-ЭСТАФЕТЫ.**

**«Полоса препятствий»** - ее можно соорудить из подручных средств, протяженность 10м.

**«Кочки»** - прыжки с кочки на кочку.

**«Не намочи ног»** - пройти по бревну.

**«Прыжок через ров»** - перепрыгнуть ров шириной около 1м.

**«Волчатник»** - проползти по-пластунски под натянутой между колышками веревкой.

**«Чей прыжок дальше»** - соревнования между детьми и взрослыми.

**«Самый наблюдательный**» - взрослый прячет предмет на участке леса и называет детям два-три признака, указывающих его местонахождение.

**«Следопыты»** - двое игроков удаляются вглубь леса, оставляя за собой предметы, и маскируются в лесу. Остальные спустя 2-3 минуты начинают поиск.

**ПЯТЫЙ СОВЕТ.**

Не меньше удовольствия приносят совместные игры с мячом: «Выбивалы», «Волейбол», «Кто дольше отобьет мяч» и т.д. Если привал организован у водоема, то интересное развлечение можно провести на воде: «Праздник Нептуна», «Приключения Русалочки». Уже с пятилетнего возраста детей можно учить элементарным приемам ориентировки на местности. Сначала им предлагают запомнить объекты природной и социальной среды, возле которых проходит маршрут, и учат ориентироваться по солнцу, ручью и т.д. В 6-7 лет можно объяснить, как пользоваться компасом, назвав основные части света, предложить нарисовать карту-план местности с их обозначением. В походе нужно предусмотреть время на самостоятельные игры детей, их творческую деятельность и общение друг с другом. Для этого необходимо взять альбом, фломастеры, пластилин. Вечером у костра можно проводить конкурсы песен и стихов.

**ШЕСТОЙ СОВЕТ.**

Проводите туристические слеты, праздники на природе. Такие мероприятия лучше планировать в конце сезона как итог в овладении туристскими навыками, выявить которые помогут соревнования между семьями на преодоление полосы препятствий, качество приготовленного обеда. Лучшее оформление семейного лагеря, лучший букет, семейную газету, песню. Подобные мероприятия дают простор для творчества, фантазии, выдумки, укрепят семейные узы, объединят всех членов семьи, научат находить общий язык и действовать сообща.