**Консультация для родителей**

**«Детский туризм – дело серьезное»**

****

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 сердечно-сосудистых 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.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с трех-четырехлетнего 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.

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 дол жен составлять не более 300-400 г (сменные шорты, панама, мягкая игрушка и т.п.).

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 воз духа) 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 определят 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 при вале. 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 засветло. Если участникам похода предстоит пройти достаточно большое расстояние, то прокладывается кратчайший маршрут.

