«Путешествуйте вместе, или как туризм может сплотить семью»

Консультация для родителей

Подготовил:
инструктор ФК
Крамская Е. О

Апрель, 2021г.

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и выносливым!

В этом может помочь и туризм.

Туризм прост в организации, доступен для людей любого возраста, вместе с тем, он является естественным и посильным видом спорта, поскольку нагрузки в нем хорошо дозируются и соотносятся с физическими возможностями участников. Туризм развивает такие прекрасные черты человеческого характера, как коллективизм, дисциплинированность, упорство, настойчивость. В последние годы получил развитие семейный туризм. Семейные путешествия укрепляют дружеские отношения между родителями и детьми.

Каждая туристская прогулка (поход) ставит перед собой определенные цели. Это может быть ознакомление с окружающим миром, его достопримечательностями, с памятниками искусства, архитектуры.

Туристская прогулка может преследовать экологические цели – ознакомление с природой, воспитание бережного и заботливого отношения к ней, оказание помощи в ее охране и защите. Но не менее важной целью и задачей является оздоровление детей.

Проведению туристской прогулки предшествует определенная работа: взрослыми разрабатывается маршрут похода, определяются места остановок, обсуждается необходимое снаряжение. При выборе маршрута принимается во внимание возраст детей, степень физической подготовки, природные и климатические условия района похода. Маршрут похода должен быть интересным для дошкольников в познавательном отношении, способствовать

укреплению здоровья малышей, улучшению их физического развития. Длительность похода должна быть от 2 до 4 часов.

Предполагая проведение с детьми туристских прогулок, следует познакомить их с содержанием этого вида двигательной деятельности. С этой целью могут быть проведены следующие мероприятия:

•занятия-беседы (о туризме, о туристских снаряжениях, о правилах поведения в походе и т.д.);

•практические занятия (определять погоду по народным приметам, ориентироваться на местности, укладывать рюкзак);

•дидактические игры (закрепление знаний о туризме).

Каждый взрослый должен строго выполнять инструкцию по охране жизни и здоровья детей:

- Маршрут должен быть тщательно изучен взрослыми.

- Одежда детей должна быть прочной и удобной, в холодную погоду достаточно теплой, водо- и ветронепроницаемой, хорошо вентилируемой, не маркой, соответствующей сезону и не стесняющей движения детей. Нижнее белье рекомендуется из хлопчатобумажной ткани, так как оно хорошо впитывает влагу.

- Обувь должна быть удобной, чуть больше того размера, который носит ребенок, желательно на рифленой не скользкой подошве (кроссовки, кеды). На ноги даже летом целесообразно надеть шерстяные носки, так как они амортизируют, хорошо впитывают пот, не натирают ноги. Нельзя допускать движения в мокрой обуви или идти в поход «на босу ногу».

- Взрослые должны обладать элементарными медицинскими знаниями, уметь правильно и своевременно оказать первую медицинскую помощь. Не лишним будет, если ребенок будет знать содержание и правила пользования аптечкой.

Туристская прогулка, как правило, начинается с осмотра снаряжения, одежды и обуви, проверки, все ли необходимое взято. Детям сообщается цель похода – именно так мы называем для них туристскую прогулку. Это придает большую серьезность и значимость предстоящему мероприятию. Обязательно стоит напомнить о правилах поведения в пути. В начале движения скорость несколько меньше, чем обычно. Снижается она и перед привалом. Это позволит организму постепенно привыкнуть к нагрузке в начале пути и постепенно ослабит ее перед остановкой и переведет работу сердца и легких в спокойный режим. Общий темп движения в походе зависит от уровня физической подготовленности детей и состояния здоровья. Он должен быть таким, чтобы в конце похода дети ощущали приятную усталость, но не изнеможение.

Показателем того, что темп, расстояние и скорость движения выбраны правильно, является поведение детей на привале и после похода: их подвижность, жизнерадостность, желание двигаться, играть в различные игры. Об усталости свидетельствует молчаливость, экономность в движениях, невнимательность, а также вопросы: «А когда мы придем?», «Скоро ли будем кушать?» и т. п.

Через 5-10 минут проводится *подгоночный привал*. При необходимости дети могут снять лишнюю одежду, сменить обувь, подогнать длину лямок рюкзачка и т. д.

Следующий привал – *промежуточный*. Он делается через 10-20 минут после подгоночного. Цель его – дать детям возможность немного отдохнуть, понаблюдать, обменяться впечатлениями.

В конце пути – *большой привал*, организуется отдых, игры, развлечение, питание (фрукты, карамель, пряники, печенье). В туристской прогулке особенно важно соблюдение питьевого режима, так как при физических нагрузках увеличивается потоотделение и возрастает потребность в воде. Хорошо утоляет жажду настой из ягод и трав: боярышника, шиповника, черной смородины, мяты и др. На малых привалах, но не во время движения, можно предложить детям кислую карамель, так как при усиленном дыхании из организма выводится много кислоты.

По окончании похода подводятся итоги. Одна из задач этого обсуждения - определение недостатков в подготовке и проведении похода для исправления их в дальнейшем. Свои впечатления от похода дети выражают в рисунках, в поделках, оформление альбомов вместе с родителями.