



«Весенний поход с детьми».

Наступила долгожданная весна. После долгого сна сначала просыпается речка, затем начинают улыбаться голубыми глазками первые подснежники, постепенно в зелёную дымку наряжаются деревья, и так хочется оставить все свои домашние дела и отправиться в поход всей семьёй!



Я предлагаю Вам рекомендации, как сходить всей семьёй в поход:

- **Одежда должна быть удобной, обувь непромокаемой.**
- **Начинающим туристам лучше всего выбрать короткую туристическую прогулку (4-8 часов).**
- **Учитывать возрастные особенности и интересы детей.**
- **Обязательно приобрести лишь рюкзаки для каждого участника. Ребёнку 2-3 лет будет удобно путешествовать с небольшим заплечным мешочком весом не более 300-400 г. Для старшего дошкольника и младшего школьника лучше приобрести рюкзак жёсткой конструкции. Вес рюкзака со всем содержимым для 5-8 -летнего туриста не должен превышать 1-1,5 кг. В противном случае ребёнок может быстро устать, снизится темп ходьбы, он перестанет замечать достопримечательности и поход покажется ему не интересным. В однодневных походах можно обойтись и без варки, приготовив пищу дома. Но приготовление печёной картошки или поджаривание колбасных изделий на костре для детей может быть целым праздником, поэтому не стоит лишать их этого удовольствия. На свежем воздухе аппетит у детей всегда хороший!**



- Не забудьте и о запасе простой питьевой воды.
- Очень важно родителям определить физическую нагрузку для детей во время движения по маршруту. **Общая протяжённость маршрута для детей 3-4 лет -3-6 км, 5-8 –летних туристов 10 км.** Отдыхая, можно полюбоваться природой, поиграть в игры «На что похоже», «Отгадай, чей голосок», «Назови признаки весны», «Весенние прилагательные»,.
- Большой привал планируется на вторую половину пути. Важно выбрать удобное место. Это должно быть, сухое и ровное место.



Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многочисленных туристических семей подтверждает, что поход надолго остаётся в памяти, если он превращается в весёлый совместный праздник с играми и аттракционами. Вот какие игры примерно можно провести с детьми:

- **«Прятки».** Дети прячутся за деревья. Жмурка, досчитав до 10-ти поворачивается и, не сходя с места, ищет глазами детей, стоящих за деревьями. Кто плохо спрятался и первым обнаружен, тот водит.
- **«Найди дерево или цветок».** Детям предлагается как можно быстрее добежать до дерева, которое назовет взрослый.
- **«Змейка»** Дети и взрослые двигаются за ведущим, точно повторяя его движения. Задача ведущего – провести змейкой между деревьями, выбирая самую удобную дорогу и как можно чаще меняя движения.
- **«Пчёлы и одуванчики».** Дети договариваются, кто будет пчёлами, а кто – одуванчиками. Все бегают по поляне. По сигналу дети-одуванчики присаживаются на корточки, пчёлы бегают вокруг них, останавливаются, нюхают, делают вид, что

собирают нектар (складывают руки трубочкой, подносят ко рту, втягивают воздух). Они перелетают с цветка на цветок, подражая жужжанию пчёл.

- **«Самый наблюдательный».** Взрослый прячет флажок на полянке, затем называет один-два признака, указывающих на его местонахождение. Тот, кто первым нашёл предмет, должен тихо сообщить ведущему. Игра продолжается до тех пор, пока последний игрок не обнаружит спрятанный предмет. Очень хорошо, если Ваши дети найдут красивые веточки, шишки, семена! Принести домой. В один из весенних вечеров Вы сможете насладиться воспоминаниями о походе и создать какую-нибудь композицию из природного материала, собранного Вашими детками.



Приобщение детей к туризму — дело насколько полезное, настолько трудное и ответственное

Поход всей семьёй - это пребывание на свежем воздухе, единение с природой, пешие прогулки, снятие стрессов и психологическая разгрузка. Вы сможете увидеть что-то новое для себя, полюбоваться красотой окружающего мира. Впечатления надолго останутся с вами.

А самое главное - вы проведёте незабываемые минуты общения с семьёй.



*С Уважением Ваш инструктор по физической культуре
Агафонова Н.Е.*