

Ходите в походы с удовольствием!

Знаете ли вы?

Что нагрузка, в виде циклических упражнений способствует:

- развитию силы воли, выносливости, ответственности, настойчивости, упорству.
- укрепляет сердечно -сосудистую и дыхательную системы,
- повышает работу мышц, нормализует массу тела



«Что нужно знать и учесть в туристических походах с детьми»



Ребенку 5 — 7 лет можно поручить нести собственный маленький рюкзак. Он идет сам, но быстро устает, поэтому требуются частые привалы. Многокилометровый поход с долгими дневными переходами такой малыш пока не осилит, зато может помочь на привале, например, собрать сухостой для костра. Если предложить это не в форме трудовой повинности, а как новую игру, то и сделает это с радостью.

С 8 лет здоровому ребенку по силам уже почти любой маршрут. Дети идут наравне с родителями, переживать, что они устанут, уже не нужно, но могут заскучать.

Походные игры с детьми

- после того как зажжен костер, игра одна — что-нибудь сжечь;
- рассказы о дикой природе, игры в слова, если остались силы, то и активные игры;
- маленькие играют в подручные игры из лесного материала (шишки, камни), читаем книги, играем в мяч, если детей много — устраиваем конкурсы и эстафеты;
- игры с мячом — любые. Футбол,



Отправляясь в поход с ребенком, каждый родитель должен прежде определить маршрут, чтобы ребенок смог справиться с преодолением тех препятствий, которые могут возникнуть на пути, рассказать малышу как ведут себя туристы в походе и что необходимо взять с собой в поход.

Правила безопасности в лесу:

- ♦ *Не загрязняй природу.*
- ♦ *Не лови лесных обитателей.*
- ♦ *Не шуми.*
- ♦ *Не собирай неизвестные грибы и ягоды.*
- ♦ *Не разрушай муравейники, гнезда, норы.*
- ♦ *Не вырывай растения с корнями.*
- ♦ *Не трогай насекомых и зверей.*
- ♦ *Не ломай ветки и не обдирай кору.*



Лучшее время для похода – это первая половина дня, чтобы обеспечить активный отдых детей. Длительность похода зависит от возраста, подготовленности детей, сезона и вида туризма (пеший, велосипедный, лыжный).

Начинать лучше в теплое (но не слишком жаркое) время года, чтобы постепенно перейти к круглогодичным походам.



Рекомендуется проводить такие туристические прогулки со второй половины лета и до весны, когда снижен риск укусов клещей.

Цель таких походов-прогулок – укрепить и сохранить здоровье своего ребенка.

ВНИМАНИЕ!

Родители должны знать признаки утомляемости ребенка и уметь оказывать первую медицинскую

Детям нужна легкая, теплая, удобная одежда, которая быстро сохнет. На ребенка надевают три слоя – нижний (термобелье), средний (флис) и верхний (непрмокаемую и непродуваемую мембранную куртку или штаны с количеством утеплителя, в зависимости от погоды).

В теплую погоду днем ребенку комфортно в легкой одежде из хлопка. Подойдут обычные футболки, шорты и брючки, которые он носит в городе.

Колготки не практичны, лучше носить брюки или рейтузы с носками. Детская обувь должна быть прочной и устойчивой к грязи и влаге



Крайне важно в походе позаботиться о том, чтобы дети были надежно защищены от разного рода кровососущих насекомых.

Для того, чтобы защитить детей рекомендуется использовать специальные браслеты, аэрозоли, спреи и кремы с приятным детям запахом, накомарники и москитные сетки небольших размеров.