Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №212 «Солнышко» общеразвивающего вида
(МБДОУ «Детский сад №212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей

«Детский туризм-дело серьёзное»

Подготовила: вос-ль Н.А.Лапина

Барнаул 2023

Цель: Повышение уровня компетентности родителей в воспитании и развитии детей.
Актуальность: Ценность детского туризма - в разнообразии тех функций, которые он выполняяет (воспитательные, учебные, оздоровительные). Это интегрированный способ обучения и воспитания.

Детский туризм – это, прежде всего, здоровье детей, их физическая закалка, двигательная активность, а так же захватывающий вид активного отдыха. **Туризм** как средство оздоровления характеризуется общедоступностью и рекомендован практически каждому ребёнку. Универсальность **туризма ещё и в том**, что он всесезонен, следовательно, можно добиваться стойкой динамики снижения заболеваемости детей ОРЗ, ОРВИ и повышения двигательной подвижной деятельности. **Туристические** прогулки имеют ни с чем несравнимый оздоровительный эффект. Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений способствует совершенствованию такого ценного в оздоровительном плане физического качества, как выносливость, терпимость, сила воли, ответственность. Именно эти качества в сочетании с занятиями **туристской** деятельности обеспечивают формирование механизмов эффективной защиты ребенка от заболеваний. Новизна походной жизни формирует у дошкольников навыки бережного отношения к природе, самосохранения, первоначальные навыки выживания в природной среде.

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.

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. В семейном походе дети живут одними задачами с родителями, чувствуют при частность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Таким образом, семейный отдых в выходные и отпускные дни в форме туристических прогулок и походов имеет целый ряд компонентов: физкультурно-оздоровительный, социально-коммуникативный, эмоционально-психологический, эстетический, познавательный и прикладной.

Обычно в походах выходного дня ставятся следующие цели:

1.Оздоровительные (закалка, получение запаса бодрости и работоспособности, эмоционально-психологическое оздоровление);
2.Спортивно-тренировочные;

3.Познавательные (изучение родного края, знакомство с его историческими и природными достопримечательностями);
4.Развлекательные (игры, лотереи, соревнования, конкурсы по варов, знатоков природы, музыкальные и т.п.);
5.Практические (сбор грибов, ягод, орехов, ловля рыбы);
6.Эстетико-романтические (художественно-творческая деятельность на природе: рисование, сочинительство и общение с друзьями).

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).

Для однодневной туристической прогулки не нужно большого перечня специального инвентаря. Вес всей поклажи должен 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. 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.

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. 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.

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.

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.

Семейный отдых – это максимально возможное количество времени, которое вы можете уделить своему ребенку. Ваша задача расширять кругозор детей, соединяя имеющиеся знания и жизненный опыт ребенка. Следует помнить, что выезжая за город, или путешествую по миру, следует обсуждать с ребенком полученные впечатления. Всеми силами отвлекайте ребенка от телевизора и компьютера, проводите все свободное время на свежем воздухе, катайтесь на велосипеде, самокате, роликах, играйте в футбол.

Источники:

https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-po-teme-detskii-turizm-delo-seryoznoe.html
https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/01/22/konsultatsiya-dlya-roditeley-detskiy-turizm-delo