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

Рекомендательный материал для родителей

«В поход всей семьей!»

Подготовила: воспитатель

Матюшина Е.Е.

В душе каждого ребенка живет тяга к приключениям. А поход - это самое настоящее приключение! Ваш малыш приобретет полезные навыки, научится любить и ценить окружающую природу, сосуществовать с ней. Вокруг него будут настоящие, а не нарисованные на картинке горы, леса, озера и пещеры - это расширяет представление об окружающем мире. Кроме того, походы полезны!

1. Чистый воздух

Привычные городскому жителю окиси серы, азота и другие "загрязнители" раздражают слизистую оболочку бронхов. При этом повышается реактивность бронхов, что вызывает хронические бронхиты и астму. За городом же степень раздражения бронхов уменьшается, просвет расширяется, поэтому там нам легче дышится. Такое непрерывное пребывание на свежем воздухе, как в туристическом походе, особенно полезно для детей, страдающих частыми бронхитами и ОРЗ. У них улучшается проходимость бронхов и снижается их реактивность - возможно, в следующем году Ваш малыш будет меньше болеть.

2. Закаливание

Находясь на открытом воздухе, дети будут закаливаться сами. В походе ребенок постоянно подвергается контрастным переходам. Летом это смена тепла и прохлады: из тени - на солнце, к костру - от костра, с горячего песка - в воду. Особенно способствует закаливанию купание.

3. Пребывание на солнце.

Немного загара - это очень полезно. Особенно городским малышам. Витамин D, необходимый для профилактики и лечения рахита у детей, образуется в организме под действием солнечных лучей. Однако пребывание на солнце должно быть умеренным. Кроме того, любое путешествие сближает людей, а что может быть важнее, чем сплоченная, крепкая семья? Наверняка Вы с новой стороны узнаете и себя, и свое чадо.

Существует множество различных видов походов. В зависимости от способа передвижения, они могут быть пешие, лыжные, велосипедные, водные... По продолжительности различают однодневные, походы выходного дня и многодневные. Но в любом из них должна быть какая-то цель: пройти запланированный маршрут, увидеть ту или иную природную достопримечательность, посетить интересное место. Для ребенка, конечно, и

сам поход - замечательное развлечение, но конкретная цель делает его еще интереснее!

С какого возраста можно ходить с детьми в походы? Многие родители-туристы скажут: с рождения. Но, не стоит забывать, что в этом случае ребенок будет не столько полноправным участником похода, сколько пассажиром, а мама или папа, соответственно, транспортом. А вот четырехлетний подготовленный малыш уже может совершать достаточно длительные переходы. А с 5-6 лет можно брать ребенка и в несложные горные походы. Конечно, многое зависит от туристического опыта родителей. Если Вы не очень уверены в себе, подумайте, стоит ли отправляться в многодневный поход с ребенком.

Выбирая маршрут для похода, учитывайте особенности местности. Малышам тяжело ходить по высокой траве, через кусты и заросли без тропинок. Определенную сложность представляют и горные походы. Главный критерий здесь - безопасность. Поэтому, труднопроходимые маршруты с крутыми сыпучими склонами и обрывами для детских походов неприемлемы. Составляя маршрут предстоящего путешествия, учитывайте возраст малышей, ориентируясь на самого слабого участника похода. Если Вы отправляетесь в поход с маленьким ребенком, продумайте свой маршрут так, чтобы поблизости всегда находился какой-нибудь населенный пункт, чтобы в случае чего вам могли оказать помощь. Всегда должна быть возможность прервать путешествие, если что-то пойдет не так.

Поговорим о детских рюкзаках. У самых маленьких деток рюкзак может быть вообще пустым или там будет лежать любимая игрушка, книжка, игра, альбом и карандаши – Ваш ребенок будет сам себя развлекать во время привала. Детки постарше уже могут нести часть своих вещей, а, в случае усталости, можно их немного "разгрузить". Детвора в походе тратит массу энергии, которую необходимо восполнять. Как правило, после трех лет маленький турист может есть все то же самое, что и взрослые члены группы. Рассчитывая количество необходимых продуктов на малыша 3-4 лет, берите 2/3 от взрослой нормы, а для старшего ребенка - взрослую норму. Необходимо, чтобы пищевая ценность продуктов была достаточно высокой. Куриное мясо - вкусный, питательный, и в то же время низкокалорийный продукт, легко усваиваемый организмом человека. По количеству белка куриное мясо превосходит говядину и постную свинину. В курице содержатся витамины А, В1, В2, множество минеральных веществ.

Расскажите детям как нужно вести себя в лесу старайтесь не шуметь, чтобы не побеспокоить зверей и их детёнышей. Если вы нашли нору крота или другого животного, не подходите к ней близко, не пугайте лесных обитателей. Нельзя разводить в лесу костры, ломать ветки деревьев, кусты, вытаптывать траву, собирать букеты цветов. После привала нужно убрать за собой весь мусор, не оставляя его в лесу. Лес - это дом многих животных. Относитесь к чужому дому уважительно. Учите детей любить и ценить природу. Прекрасного настроения и отличной погоды!

Источники:

1. https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/183788-detskij-turizmjeto-interesno
2. https://dzen.ru/list/travel/detskii-turizm-konsultaciia-dlia-vospitatelei
3. https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-detskii-turizm-kak-sredstvo-ozdorovlenija-doshkolnikov.html