

Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Аистенок» п.Выгоничи

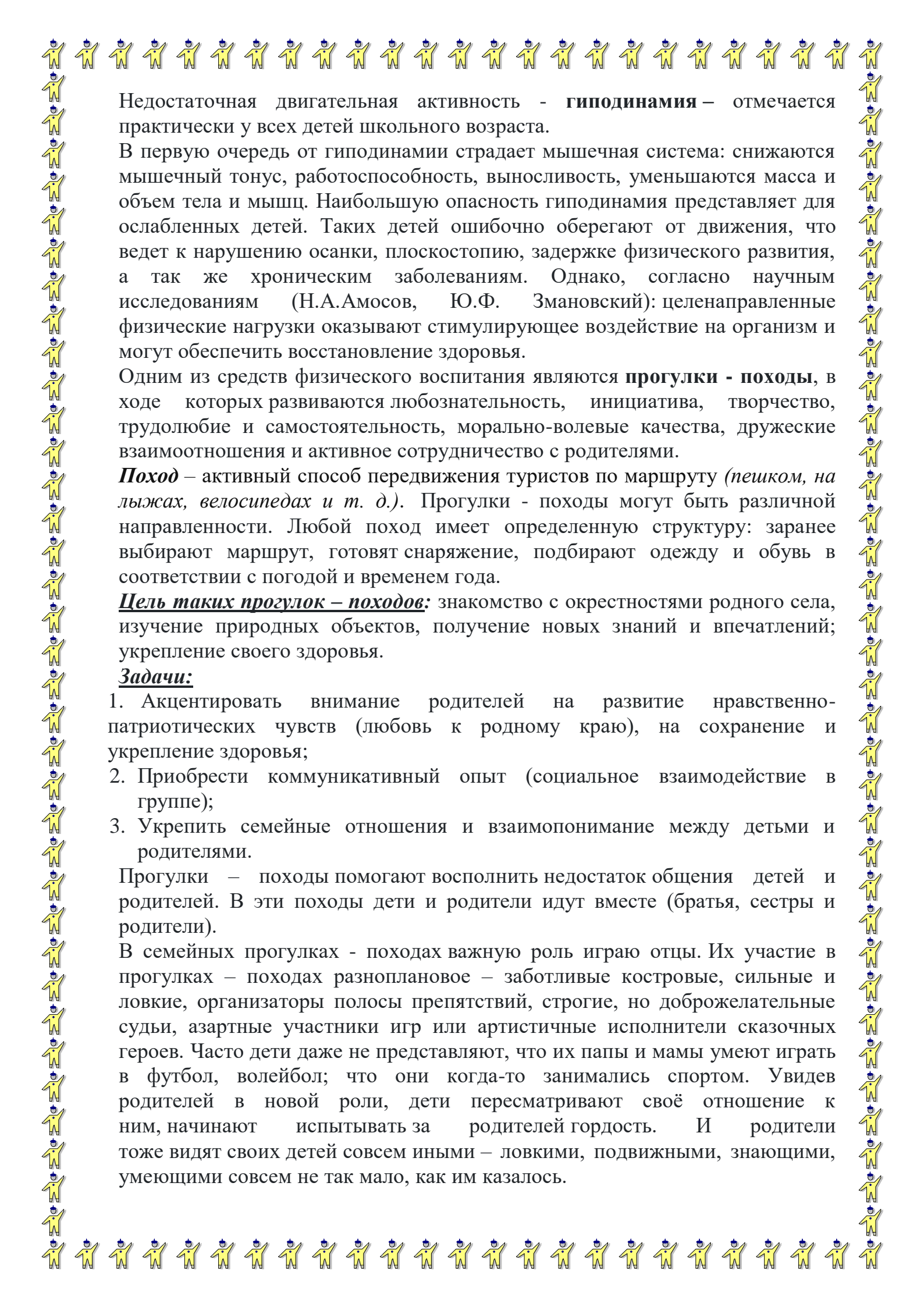
Консультация для родителей: «Отправляемся в поход»



[#ВместеВеселоШагать](#)

Подготовила: Л.А. Белокаменцева
Инструктор физической культуры

Выгоничи 2021



Недостаточная двигательная активность - **гиподинамия** – отмечается практически у всех детей школьного возраста.

В первую очередь от гиподинамии страдает мышечная система: снижаются мышечный тонус, работоспособность, выносливость, уменьшаются масса и объем тела и мышц. Наибольшую опасность гиподинамия представляет для ослабленных детей. Таких детей ошибочно оберегают от движения, что ведет к нарушению осанки, плоскостопию, задержке физического развития, а так же хроническим заболеваниям. Однако, согласно научным исследованиям (Н.А.Амосов, Ю.Ф. Змановский): целенаправленные физические нагрузки оказывают стимулирующее воздействие на организм и могут обеспечить восстановление здоровья.

Одним из средств физического воспитания являются **прогулки - походы**, в ходе которых развиваются любознательность, инициатива, творчество, трудолюбие и самостоятельность, морально-волевые качества, дружеские взаимоотношения и активное сотрудничество с родителями.

Поход – активный способ передвижения туристов по маршруту (*пешком, на лыжах, велосипедах и т. д.*). Прогулки - походы могут быть различной направленности. Любой поход имеет определенную структуру: заранее выбирают маршрут, готовят снаряжение, подбирают одежду и обувь в соответствии с погодой и временем года.

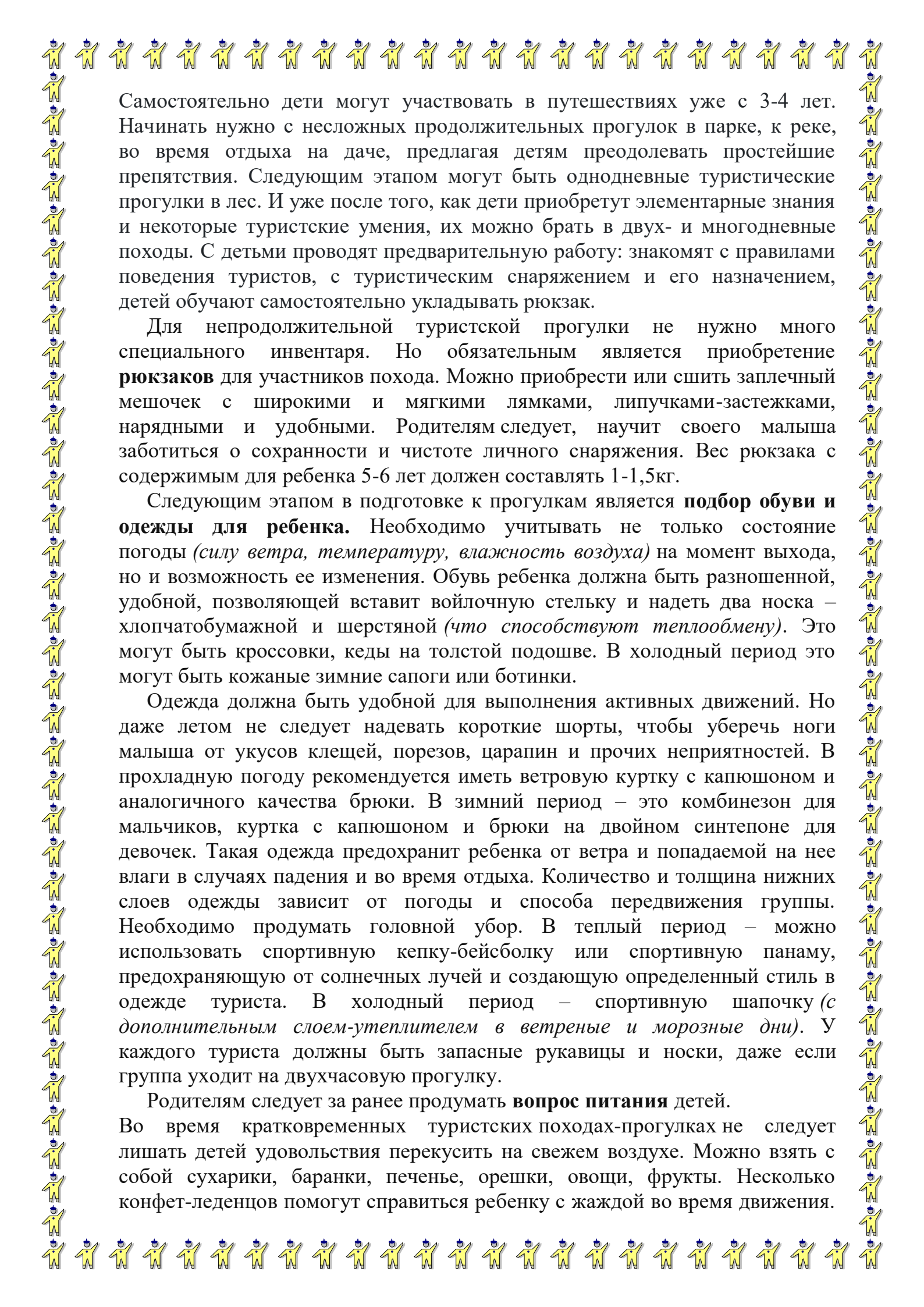
Цель таких прогулок – походов: знакомство с окрестностями родного села, изучение природных объектов, получение новых знаний и впечатлений; укрепление своего здоровья.

Задачи:

1. Акцентировать внимание родителей на развитие нравственно-патриотических чувств (любовь к родному краю), на сохранение и укрепление здоровья;
2. Приобрести коммуникативный опыт (социальное взаимодействие в группе);
3. Укрепить семейные отношения и взаимопонимание между детьми и родителями.

Прогулки – походы помогают восполнить недостаток общения детей и родителей. В эти походы дети и родители идут вместе (братья, сестры и родители).

В семейных прогулках - походах важную роль играют отцы. Их участие в прогулках – походах разноплановое – заботливые костровые, сильные и ловкие, организаторы полосы препятствий, строгие, но доброжелательные судьи, азартные участники игр или артистичные исполнители сказочных героев. Часто дети даже не представляют, что их папы и мамы умеют играть в футбол, волейбол; что они когда-то занимались спортом. Увидев родителей в новой роли, дети пересматривают своё отношение к ним, начинают испытывать за родителей гордость. И родители тоже видят своих детей совсем иными – ловкими, подвижными, знающими, умеющими совсем не так мало, как им казалось.



Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с 3-4 лет. Начинать нужно с несложных продолжительных прогулок в парке, к реке, во время отдыха на даче, предлагая детям преодолевать простейшие препятствия. Следующим этапом могут быть однодневные туристические прогулки в лес. И уже после того, как дети приобретут элементарные знания и некоторые туристские умения, их можно брать в двух- и многодневные походы. С детьми проводят предварительную работу: знакомят с правилами поведения туристов, с туристическим снаряжением и его назначением, детей обучают самостоятельно укладывать рюкзак.

Для непродолжительной туристской прогулки не нужно много специального инвентаря. Но обязательным является приобретение **рюкзаков** для участников похода. Можно приобрести или сшить заплечный мешочек с широкими и мягкими лямками, липучками-застежками, нарядными и удобными. Родителям следует, научит своего малыша заботиться о сохранности и чистоте личного снаряжения. Вес рюкзака с содержимым для ребенка 5-6 лет должен составлять 1-1,5кг.

Следующим этапом в подготовке к прогулкам является **подбор обуви и одежды для ребенка**. Необходимо учитывать не только состояние погоды (*силу ветра, температуру, влажность воздуха*) на момент выхода, но и возможность ее изменения. Обувь ребенка должна быть разношенной, удобной, позволяющей вставить войлочную стельку и надеть два носка – хлопчатобумажной и шерстяной (*что способствуют теплообмену*). Это могут быть кроссовки, кеды на толстой подошве. В холодный период это могут быть кожаные зимние сапоги или ботинки.

Одежда должна быть удобной для выполнения активных движений. Но даже летом не следует надевать короткие шорты, чтобы уберечь ноги малыша от укусов клещей, порезов, царапин и прочих неприятностей. В прохладную погоду рекомендуется иметь ветровую куртку с капюшоном и аналогичного качества брюки. В зимний период – это комбинезон для мальчиков, куртка с капюшоном и брюки на двойном синтепоне для девочек. Такая одежда предохранит ребенка от ветра и попадаемой на нее влаги в случаях падения и во время отдыха. Количество и толщина нижних слоев одежды зависит от погоды и способа передвижения группы. Необходимо продумать головной убор. В теплый период – можно использовать спортивную кепку-бейсболку или спортивную панаму, предохраняющую от солнечных лучей и создающую определенный стиль в одежде туриста. В холодный период – спортивную шапочку (*с дополнительным слоем-утеплителем в ветреные и морозные дни*). У каждого туриста должны быть запасные рукавицы и носки, даже если группа уходит на двухчасовую прогулку.

Родителям следует за ранее продумать **вопрос питания** детей. Во время кратковременных туристских походов-прогулках не следует лишать детей удовольствия перекусить на свежем воздухе. Можно взять с собой сухарики, баранки, печенье, орешки, овощи, фрукты. Несколько конфет-леденцов помогут справиться ребенку с жаждой во время движения.

Однако содержание перекуса не должно быть предметом хвастовства или зависти детей. Это должны быть простые продукты, которые можно легко разделить, чтобы угостить друзей. Следует избегать скоропортящихся продуктов (*мясных и молочных*). Что касается напитков. Горячий чай в мини-термосе прекрасен в холодные дни, а сок, морс, компот в пластиковых бутылках, фляжках, герметичных коробках – в теплые. Остальное – дело вкуса ребенка.

Во время привала необходимо согласовывать деятельность детей и взрослых, чтобы не вызвать физическое и психическое переутомление. В походе рекомендуется следовать привычному режиму дня. Дневной сон, организованный в палатке или под тентом, поможет сохранить силы ребенка, обеспечит отдых.

Время и способ возвращения домой планируется заранее, и оно должно произойти засветло.

Дети в туристическом походе приобретают опыт преодоления препятствий (переправа через ручей при помощи бревна, приготовление пищи на костре). Доказано, что продолжительное выполнение умеренной нагрузки в виде циклических упражнений (ходьбы, бега, прыжков, передвижений на велосипеде, на лыжах) способствует совершенствованию такого ценного оздоровительного качества, как выносливость. Именно это качество в сочетании с закаливанием обеспечит формирование механизмов эффективной профилактики массовых сердечнососудистых и респираторных заболеваний.

Кроме того, совместные походы способствуют укреплению семьи, формируют у детей важнейшие нравственные качества, приобщают к удивительному миру природы. 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 причастность к общему делу, видят свою отдачу. Именно в походе сам по себе возникает тот духовный контакт, о котором многие родители только мечтают.

Общеизвестно, что ничто так не сплачивает семью, не помогает достичь взаимопонимания между всеми членами, как совместный активный отдых.



**Учите детей любить и ценить природу.
Прекрасного настроения и отличной погоды!**