

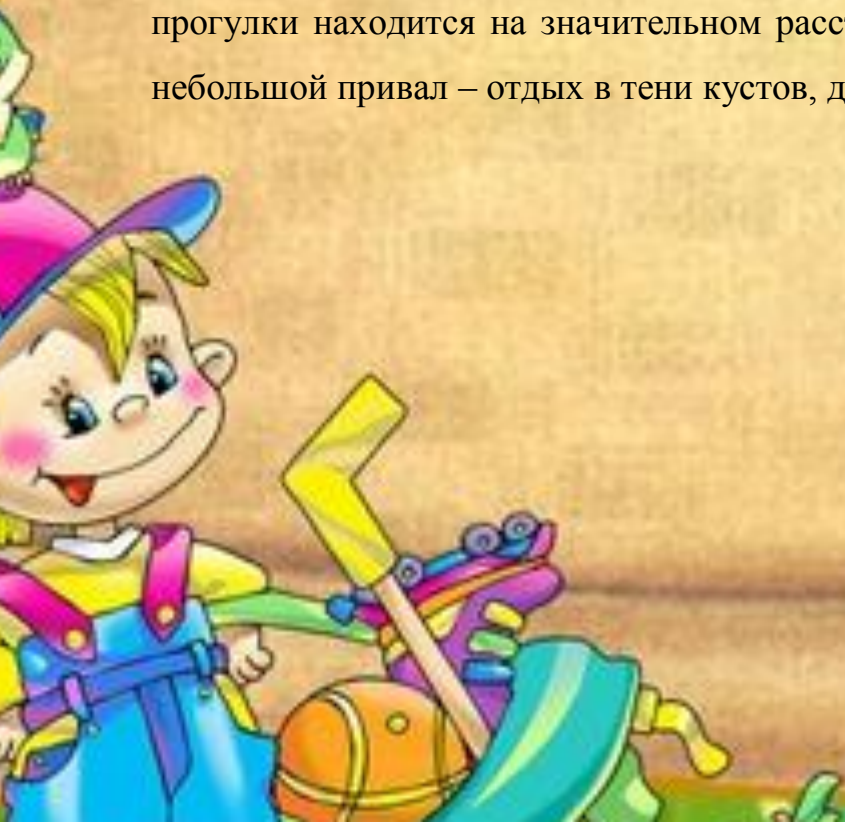
Рекомендации для родителей по организации пеших прогулок и походов.

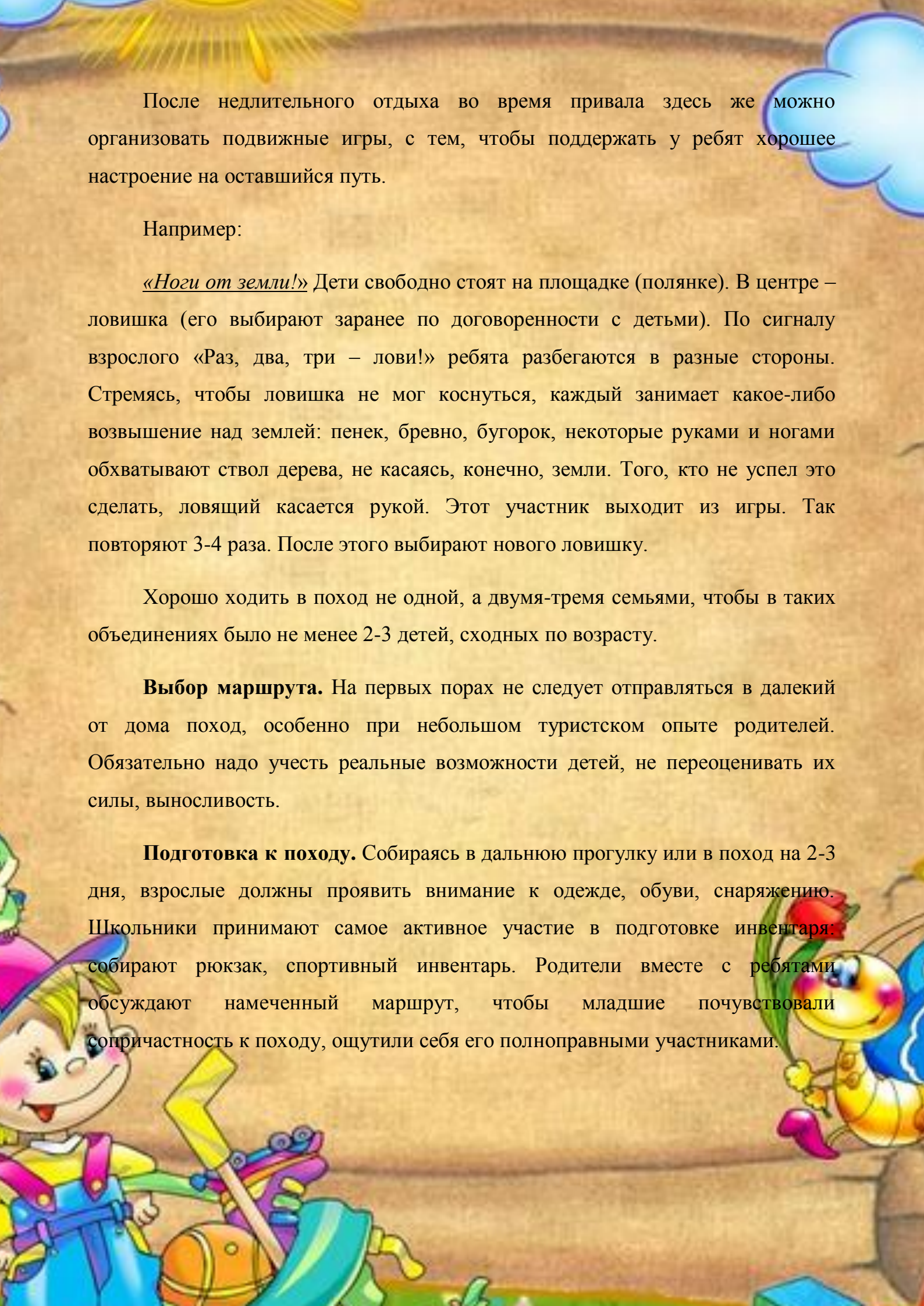
Пешеходные прогулки, более длительные походы являются одной из форм активного отдыха, рационального использования свободного времени для укрепления здоровья.

Туристские походы формируют чувства коллективизма, ответственности, взаимопомощи. Трудности похода вырабатывают выдержку, настойчивость, выносливость, сочетают в себе познавательную и двигательную активность. Дети учатся подмечать интересное в пейзаже, во встреченных на туристских тропинках корнях и ветках деревьев, камнях, листьях.

Длительная прогулка требует тщательно продуманной организации. Важно предусмотреть все мелочи, найти удачное сочетание различного рода физических нагрузок с отдыхом, что позволит дать положительный эмоциональный настрой, доставит детям радость.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть однообразной, так как это не столько физически утомляет детей, сколько оказывает неблагоприятное влияние на их нервную систему. Если конечный пункт прогулки находится на значительном расстоянии, то на полпути надо сделать небольшой привал – отдых в тени кустов, деревьев.





После недлительного отдыха во время привала здесь же можно организовать подвижные игры, с тем, чтобы поддержать у ребят хорошее настроение на оставшийся путь.

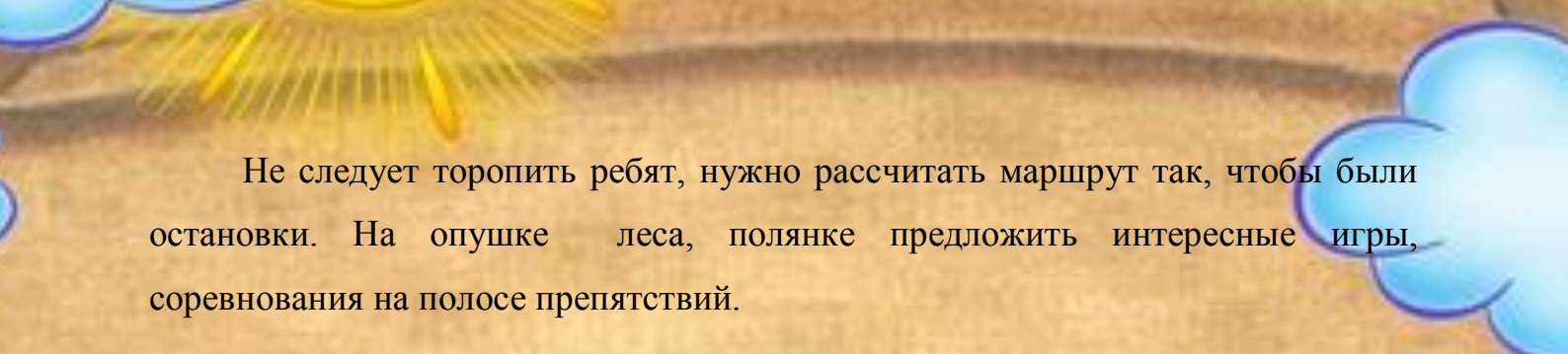
Например:

«Ноги от земли!» Дети свободно стоят на площадке (полянке). В центре – ловишка (его выбирают заранее по договоренности с детьми). По сигналу взрослого «Раз, два, три – лови!» ребята разбегаются в разные стороны. Стремясь, чтобы ловишка не мог коснуться, каждый занимает какое-либо возвышение над землей: пенек, бревно, бугорок, некоторые руками и ногами обхватывают ствол дерева, не касаясь, конечно, земли. Того, кто не успел это сделать, ловящий касается рукой. Этот участник выходит из игры. Так повторяют 3-4 раза. После этого выбирают нового ловишку.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя-тремя семьями, чтобы в таких объединениях было не менее 2-3 детей, сходных по возрасту.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться в далекий от дома поход, особенно при небольшом туристском опыте родителей. Обязательно надо учесть реальные возможности детей, не переоценивать их силы, выносливость.

Подготовка к походу. Собираясь в дальнюю прогулку или в поход на 2-3 дня, взрослые должны проявить внимание к одежде, обуви, снаряжению. Школьники принимают самое активное участие в подготовке инвентаря: собирают рюкзак, спортивный инвентарь. Родители вместе с ребятами обсуждают намеченный маршрут, чтобы младшие почувствовали сопричастность к походу, ощутили себя его полноправными участниками.



Не следует торопить ребят, нужно рассчитать маршрут так, чтобы были остановки. На опушке леса, полянке предложить интересные игры, соревнования на полосе препятствий.

Препятствия могут быть следующие:

«Лягушатник» - из веток и прутьев: высота 40 см, длина 120 см, 4 барьера с расстоянием между ними 80 см дети перепрыгивают двумя ногами сразу.

«Коридор» - обозначается тесьмой в кустарнике или между деревьями с несколькими поворотами.

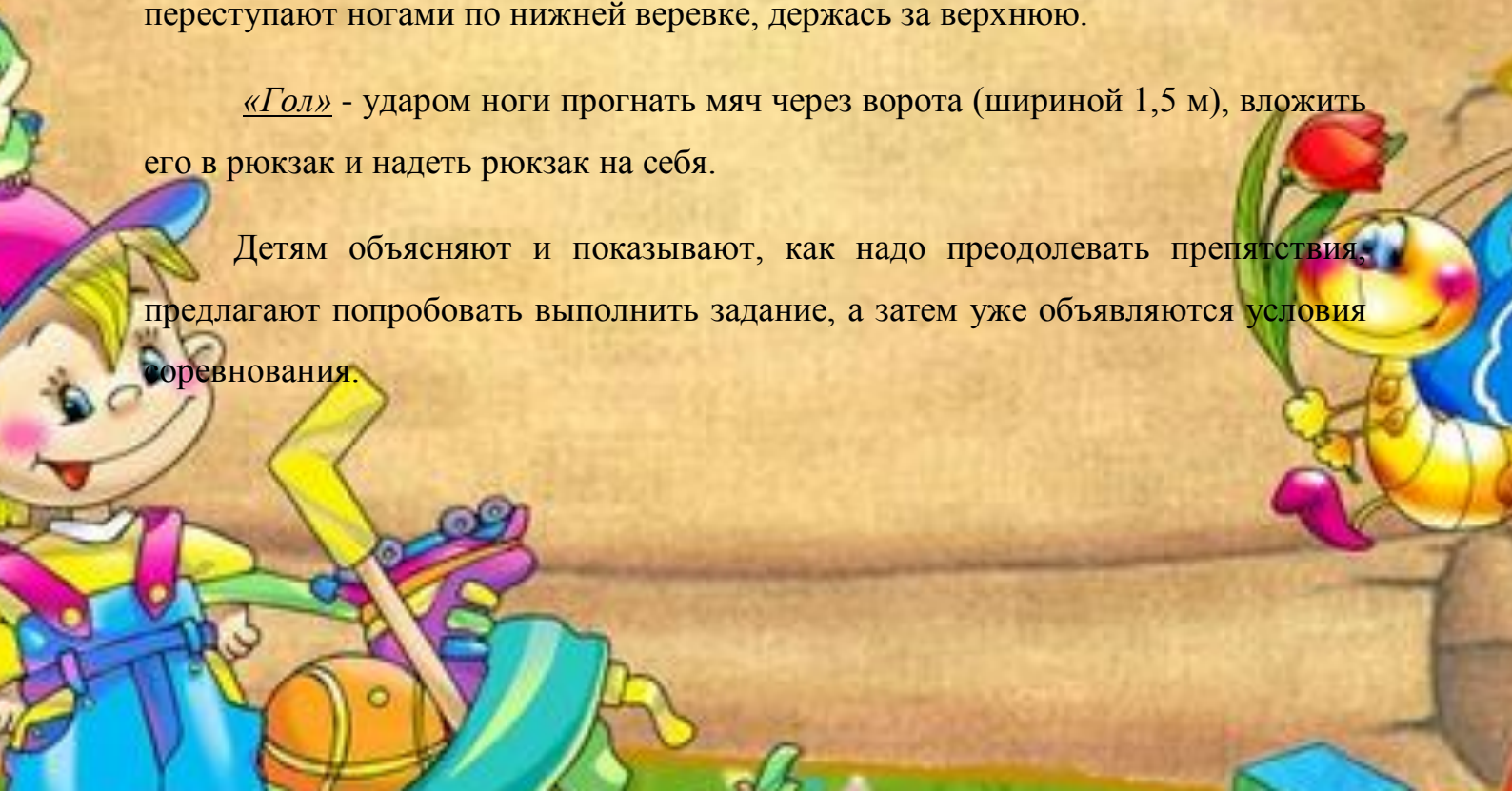
«Нора» - устраивается из плащ-палатки или куска ткани размером 1,5-2 м. Один край приподнимается на 70 см, второй прикрепляется кольшками свободно к земле, чтобы можно было проползти на четвереньках.

«Бревно» - обрезок ствола длиной 3-4 м с неснятой корой, закрепляется кольшками или оставшимися на нижней стороне сучьями.

«Обезьянник» - образован двумя веревками (диаметром 10-12 см), натянутыми между двумя деревьями (расстояние между ними 2-3 м). Их туго натянуть и оттянуть в стороны с помощью дополнительных веревок. Ребята переступают ногами по нижней веревке, держась за верхнюю.

«Гол» - ударом ноги прогнать мяч через ворота (шириной 1,5 м), вложить его в рюкзак и надеть рюкзак на себя.

Детям объясняют и показывают, как надо преодолевать препятствия, предлагают попробовать выполнить задание, а затем уже объявляются условия соревнования.



Питание и питье.

Для привала летом выбирается тенивое место с хорошим обзором, в холодную погоду – защищенное от ветра и освещаемое солнцем. После отдыха дети обычно затевают игры. Родители должны создать им для подвижных игр наиболее подходящие условия.

Подвижные игры.

«*Найди свой домик*». Ребята самостоятельно или с помощью взрослого выбирают для себя домики (скамейку, бревно, пенек) и находятся в них. В одном домике может быть двое детей. По сигналу выбегают на площадку, бегают, изображая ловлю бабочек (хлопают в ладоши перед собой и над головой), зайчиков (подпрыгивают на двух ногах), самолеты (бегают с поднятыми в стороны руками). По сигналу «Найди домик!» быстро разбегаются, занимая домики.

«*Сколько шагов*» Детям предлагается задание – выбрать какое-нибудь дерево и попробовать определить на глаз, сколько до него шагов. Затем расстояние измеряется шагами. Побеждает тот, кто назвал наиболее близкое к правильному число шагов.

