

Консультация для родителей «Мы идём в поход»

Консультацию подготовила:
инструктор по физической культуре
Калинина Анна Викторовна

Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок вырос здоровым и выносливым!

Прекрасным средством для укрепления семьи и воспитания подрастающего поколения, является семейный туризм.

Ни один вид спорта не закалит вашего ребенка так, как туризм. Туристические походы с детьми - дошкольниками могут быть пешими, велосипедными, водными и комбинированными (автомобильно-пешеходными).

Отдыхая всей семьей, вы станете лучшими друзьями для своих детей. Семейный туризм дает уникальную возможность укрепить двигательные умения и навыки ребёнка, стать ближе к природе, научить их любить и беречь ее, поучаствовать самостоятельно в решении многих задач (развести костер, собрать дрова, поставить палатку).

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. У детей воспитывается самостоятельность, организованность, развивается воля.

Самостоятельно дети могут участвовать в путешествиях уже с трех - четырех лет. Начинать нужно с 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 туристические умения, их можно брать в двух- и многодневные походы.

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

С детьми 3-4 лет прогулки в ближайшее окружение планируют с таким расчётом, чтобы маршрут в один конец занимал 15-20 минут, для ребят 5-6 лет - 30-40 минут, а для семилетних возможна прогулка до 40-50 минут.

При регулярной организации походов дети преодолевают путь примерно в 7 км. Продолжительность ходьбы должна увеличиваться постепенно. Так же постепенно включаются и препятствия, которые надо преодолевать на пути. Взрослым следует хорошо знать возможности естественного окружения, которые желательно использовать для упражнения детей в разнообразных видах движения. Это могут быть различные канавки, пригорки, мостики, деревья, пеньки, камни, дорожки с различным покрытием.

Ходьба во время длительных прогулок не должна быть разнообразной, т. к. это не только 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, можно организовать игры с тем, чтобы поддержать у детей хорошее настроение на оставшийся путь.

Если для походов объединяются дети разного возраста, время похода определяется возможностями младших детей. Совместные походы объединяют детей, приучают старших, заботится о младших, а в свою очередь младшие стараются быть сильнее и выносливее.

Хорошо ходить в поход не одной, а двумя, тремя семьями, чтобы детей было 2-3, сходных по возрасту. Постоянного внимания требуют дети до 4 лет. После 4 лет дети выполняют определённые обязанности. Дети в группе легче находят себе дела. Устанавливают общение друг с другом, ведут разговоры об увиденном, меньше капризничают, не проявляют эгоистических чувств, своеволия.

Выбор маршрута. На первых порах не следует отправляться далеко от дома. Не переоценивайте возможности своих детей. Надо избегать больших населённых пунктов, шоссе с интенсивным движением. Выбирать надо живописные окрестности. Цель таких маршрутов - знакомство с интересными местами (рекой, озером, холмом, красивой рощей, лугом.)

Очень важно продумать организацию свободного времени на привале. Опыт многих туристических семей подтверждает, что поход полный шуточных игр, игр — эстафет, и аттракционов, надолго остаётся в памяти его участников как весёлый праздник. Вечером, когда стемнеет, все собираются у костра и взрослые рассказывают сказочные истории из жизни лесных обитателей, о смелых путешественниках.

Чтобы не вызвать физического и психического утомления дошкольников, в походе рекомендуется следовать привычному режиму дня. Дневной сон. Организованный на привале в тени, обеспечит отдых и поможет сохранить силы ребёнка.

Сколько нового неизведанного узнает ваш ребенок не из книг или телепередач, а увидев все собственными глазами. И как долго еще будут звучать в вашем доме воспоминания об однодневном походе или долгом путешествии, об увиденном рассвете над тихой речушкой или о том, как вы переходили её вброд, как ловили рыбу и готовили уху. И у ребенка вновь появится желание отправиться с рюкзаком за плечами в новое путешествие, навстречу неизведанному!